**Конспект №6**

 **урока по гимнастике в 10 классе**

**Задачи урока:**

1. В вводной части урока провести специальные ритмические упражнения.
2. Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики (продолжение).
3. Конструирование комбинации с гимнастическими обручами.
4. Продолжить самостоятельную работу по составлению произвольной комбинации по акробатике.
5. Проверить выполнение упражнений «Президентских состязаний».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Частиурока | Частные задачи | Содержание урока | дозировка | Методические указания |
| **I****П****О****Д****Г****О****Т****О****В****И****Т****Е****Л****Ь****Н****А****Я****Ч****А****С****Т****Ь** | Способствоватьразвитию чувстваритма | **Подготовительная часть.** Построение. Сдача рапорта.Приветствие. Сообщение задачи урока. 1. Ходьба с хлопками на каждый счет.
2. Ходьба, через каждые 8 счетов менять положение рук: на пояс. За спину, вниз, к плечам, за голову.
3. Ходьба с хлопками на счет 1 и 2, 3 и 4, 2 и 4, 1 и 4.
4. Ходьба со скрестным движением прямыми руками перед собой.
5. Шаг с подскоком.
6. Прыжки с ноги на ногу.
7. Бег прыжками, бег обычный, ходьба.

 Построение в одну шеренгу; Перестроение из одной шеренги в три шеренги.  Разучивание комплекса упражнений ритмической гимнастики:1. И.п.-стойка ноги врозь, руки перед грудью.1-полуприсед, руки в стороны; 2-и.п.;3-полуприсед, руки вверх; 4 –и.п.(8-12раз). То же, но полуприсед на носках. Темп средний.
2. И.п.-стойка ноги врозь, руки перед грудью, пальцы в замок.1-полуприсед, поворот туловища направо, руки вправо; 2-и.п.;3- 4- то же в другую сторону (10-16раз).

 Темп средний. | 10м1м30с1м20с | Для ходьбы музыка «Всем, всем…»Для бега «Развеселите Тима»Движение по кругу |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1. И.п.-стойка ноги врозь, руки за голову.1-наклон вправо; 2-и.п.;3- то же, руки вверх; 4 –и.п.; 5- 8- то же, но приседая на счет 1и 3.
2. И.п.-стойка ноги врозь, руки вверх.1-наклон вперед прогнувшись, руки дугами в стороны- вниз; 2-и.п.;3- 4- то же, руки вверх; 4 –и.п.; 5- наклон вправо, руки дугами в стороны – вниз; 6-и.п.; 7- наклон влево, руки дугами в стороны-вниз; 8-и.п. То же, но приседая во время наклонов.
3. И.п.-стойка ноги врозь, руки на пояс.1- поворот туловища направо, правую руку вперед, кисть вверх; 2-и.п.;3- 4- то же в другую сторону. То же, но приседая на счет 1и 3. То же, с резким ударом сжатой в кулак кистью вправо и влево (имитация движений боксера).
4. И.п.-стойка ноги врозь, руки за спину.1-наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги, левую за спину; 2-и.п.;3- 4- то же в другой рукой. То же, но рукой коснуться пола за ногой. То же, но на счет 2 – на правой.
5. И.п.- стойка ноги врозь, наклон вперед.1- поворот туловища направо, согнуть правую руку к плечу; 2-и.п.;3- 4- то же в другую сторону. То же, но с головы направо и налево (имитация плавания способом «кроль на груди»).
 | 8-18 раз8-16 раз8-12 раз8-16 раз8-16 раз | Темп средний.Темп медленный, затем средний.Темп средний, затем быстрый.Темп средний.Темп средний. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Темп быстрый. |  |  |
| **II****О****С****Н****О****В****Н****А****Я****Ч****А****С****Т****Ь** | Соединить все 3 части в единую комбинациюПроявить интерес к индивидуальным возможностям.Проверить домашнее задание. | **Основная часть****Построение в концентрические круги.**1. Повторение упражнений 3-ей части по счету.
2. Выполнение упражнений 3-ей части под музыку.
3. Построение в три шеренги для проверки первой части.
4. Повторение I-II-III- частей под музыку с переходами.
5. Выход, построение, выполнение, уход вальсовыми шагами.
6. **Составление произвольной комбинации по акробатике.**
7. Подготовительные упражнения для развития гибкости у гимнастической стенки.
8. Повторение элементов, соединений, поворотов, вальсовых шагов.
9. Примерная комбинация для первой группы: равновесие, кувырок вперед в сед выпрямив ноги; руки вверх, из положения лёжа «мост», опускание, наклон вперед, сед углом, стойка на лопатках, полу шпагат.

Вторая группа.1. Подбор упражнений для развития гибкости, силы, подвижности суставов.

а) наклоны, растяжки, выпады, прыжки;б) махи;в) упражнения с набивными мячами;1. Совершенствование элементов:

а) «Мост»б) колесов) шпагатг) перекидки вперед, назад, поддержки в парах;д) стойки на голове и руках.**III. Упражнения «Президентских состязаний».**К.У.- поднимание туловища из положения лёжа на спине.Домашнее задание – прыжки со скакалкой. | 35м | Раздать обручи во время перестроения.Упражнения урок № 2-3-4-5Продолжительность I части- 1м 40с- 2м 00с- 3м 05сГруппа 1Самостоятельно подбирать нужные упражнения см. урок 3Самостоятельно готовить комбинацию на оценку.В течении урока.Выполнение упражнений группами по сменноСтраховка со стороны партнера.Фронтальным способом. Запись результатов. |
| **III****З****А****К****Л****Ю****Ч****И****Т****Е****Л****Ь****Н****А****Я****Ч****А****С****Т** **Ь** |  |  **Заключительная часть.**Аутогенная тренировка Успокаивающая часть (звучит фонограмма с шумом листвы и пением птиц).1. Я лежу на берегу реки в лесу…
2. Журчит вода, поют птицы…
3. Шумит листва деревьев…
4. Я спокоен…
5. Я лежу на спине, смотрю в голубое небо…
6. Там плывут облака…
7. Надо мной качаются верхушки деревьев…
8. Я слушаю успокаивающий шум леса…
9. Я как будто повис в воздухе…
10. Будто нахожусь в состоянии невесомости…
11. У меня такое ощущение, будто растаял…
12. Мое тело погружено в нагретый солнцем песок…
13. Песок нагревает тело…
14. На душе спокойно и легко…
15. Все системы организма работают отлично! (Пауза.)

Мобилизующая часть1. Меняется пейзаж…
2. Ветер нагоняет тучи…
3. Становится прохладно…
4. По телу пробежали «мурашки» …
5. Холодеют ладони и стопы…
6. Дыхание глубокое, учащенное…
7. Я полностью мобилизован…
8. Я как сжатая пружина, готовая мгновенно распрямиться. Встать.
 | 5 | См. урок №5 |