**Конспект №7  
 урока по гимнастике в 10 классе.**

**Задачи урока:**

**1.Научить строевому упражнению поворот кругом в движении.  
2.Продолжить разучивание комплекса ритмических упражнений.  
3.Контрольное упражнение – прыжки в длину с места.  
4.Провести круговую тренировку на 5 станциях.  
5. Музыкальная композиция с гимнастическими обручами:итог.  
 6.Провести аутогенную тренировку.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Частные задачи** | **Содержание урока** | **Дози ровка** | **Методические указания** |
| **I**  **П**  **О**  **Д**  **Г**  **О**  **Т**  **О**  **В**  **И**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **А**  **Я**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **Ь** | Сочетание движений  рук, ног и туловища. | **Подготовительная часть** Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задачи урока. Разучивание поворота кругом в движении по команде. «Кругом-марш!»  Перестроение в три шеренги. Разучивание комплекса упражнений. 1.Повторение движений из упражнений 1по13 (урок №6.) 14.Бег на месте, 30 сек. Бег по кругу: 1мин. 15.И.п. – руки перед грудью.1-прыжок на правую, левую в сторону на носок, руки в стороны; 2-И.п.; 3-4-то же на левой. То же поднимая ногу на 45 градусов, 30 сек. 16. Упражнение на расслабление и восстановление дыхания. В качестве примера приводим одно упражнение. И.п.-узкая стойка ноги врозь.1-2-поднимаясь на носки, руки вверх (вдох); 3-4-руки вниз с небольшим наклоном вперед (выдох). В конце каждого выполнить упражнения на расслабление и восстановление дыхания… 17.И.п.-узкая стойка ноги врозь.1-8-отсрые шаги на месте с поочередным сгибанием и разгибанием разноименных рук на каждый счет. | 8-10м. | Обратить внимание на чёткость, согласованность движений. Разучивание по счётам: «раз», «два», «три». См. урок №6  Счет ведется одновременно с музыкальным сопровождением. Кассета с записью музыки «Капли дождя». |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 18.И.п.-о.с.1-полуприсед, правая рука в сторону , наклон головы вправо; 2-И.п.; 3-4-то же, левая рука в сторону , наклон головы влево; 5-6-то же, руки вверх, наклон головы назад; 7-8-то же с наклоном головы вперед, руки вниз. 19.И.п.-о.с.1-полуприсед, наклон головы вперед, согнуть руки, пальцы сжаты в кулак; 2-выпрямиться, руки вперед ладонями вперед; 3-4-то же, руки вверх ладонями вверх, наклон головы назад; 5-6-то же, руки в стороны ладонями в стороны; 7-8-то же, руки вниз. |  |  |
| **II**  **О**  **С**  **Н**  **О**  **В**  **Н**  **А**  **Я**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **Ь** | Развитие физических качеств.  Синхронность выполне ния всеми участниками. | **Основная часть** **I** К.У – прыжки в длину с места. а) прыжковые упражнения, подводящие упражнения, подготовка к выполнению на результат: пробные попытки; б) прыжки на результат. **II**. Круговая тренировка. 1. Подготовка мест для занятий. 2. 1-ая станция: поднимание туловища. 2-ая станция: лазанье по канату (свободный способ). 3-я станция: подтягивание в висе лежа. 4-ая станция: прыжки со скакалкой. 5-ая станция: наклоны вперед сидя.  III.Построение с обручами в три шеренги. 1.Повторение упражнений самостоятельно. 2.Прослушивание музыки. 3.Выполнение композиций в целом на оценку. 4.Итог: оценки. | 35мин.  10\*3 раза 2 раза  3\*2 раза  25\*3 раза 10-15 раз.    3мин 30сек.  4мин 10сек | Фронтальным способом.  Подготовить: маты, канат, низкую перекладину, скакалки, линейку.   Переход по станциям после отдыха. Наблюдение за правильной техникой выполнения упражнений, за дозировкой.  Оценивается естественность, плавность движений. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **III**  **Заключительная часть** |  | **Заключительная часть** Аутогенная тренировка. Вариант №2 ДЗ: Сделать графические изображение результатов по «Президентским состязаниям». Составить комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой. | 5мин. | См. уроки№5,6 |