**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** | **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** | Сочетаниедвижений 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 №6Счет 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 выполнения 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\*3раза2 раза3\*2 раза25\*3раза10-15раз.3мин30сек.4мин10сек | 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 №2ДЗ: Сделать графические изображение результатов по «Президентским состязаниям». Составить комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой. | 5мин. | См. уроки№5,6 |