**Конспект №2
урока по гимнастике в 10 классе.**

**Задачи урока:**

**1.Рассказать о влиянии физических упражнений на гармоническое развитие и здоровье будущих матерей.**

**2.Разучить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.**

**3.Разучить упражнения с гимнастическими обручами. (раздел художественной гимнастики)**

**4.Закрепить технику седа углом, стойки на лопатках.**

 **5.Проверить домашнее задание.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | Настроитьк основ-нойчасти. Запомнитьпоследо-вательность выполненияупражнений | **Подготовительная часть**Построение. Сдача рапорта. Сообщение задачи урока. Теоретические сведения: "Влияние физических упражнений на гармоническое развитие и здоровье будущих матерей".Строевые упражнение: строевой шаг, размыкание и смыкание в строю. Ходьба, медленный бег, ходьба и перестроение в круг. Упражнения со скакалкой в кругу.1. И.П. - скакалка, сложенная вчетверо, внизу. 1- подняться на носки со скакалкой вверх; 2 - полуприсед на обеих ногах, скакалка за головой, 3 - положение счета 1; 4 - И.П.2. И.П. - основная стойка, скакалка сложена вчетверо за головой. 1-3 - пружинистые наклоны вперед, растягивая скакалку и нажимая ею на шею. 4 - выпрямиться, разогнуться, поднявшись на носки.3. И.П. - ноги врозь, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты. 1 - наклониться влево, опуская левую руку и сгибая правую за голову. 2 - И.П. то же в другую сторону.4. И.П. - основная стойка, скакалка сзади, под пяткой левой ноги, натянута. 1 - поднимая ногу со скакалкой назад, наклониться вперед. 2 - равновесие на правой. 4 - И.П. | 10-12 м.3-4 мин.3 раза3 раза3 раза3 раза | Краткое, доступноеизложение темы:беседа.Литература: учебник"Урокифизкультуры в9-10 классах"Раздача скакалок.во времяперестроения.Обратитьвниманиеучащихся насогласованиедвижений смузыкой. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | - то же с другой ноги.5. И.П. - широкая стойка на скакалке, концы её в руках. 1-3 - глубокие пружинистые приседания, натягивая скакалку, руки прямые, вперед. 4 - И.П. . 6. И.П. - сед ноги врозь, руки в стороны, скакалку за голову. 1-2 - пружинящий поворот налево, натягивая скакалку руками. 3 - И.П. - то же в другую сторону.7. И.П. - лежа на животе, руки прямые, впереди, держат скакалку, сложенную вдвое. 1 - отрывая ноги от земли, прогнуться, одновременно поднять руки вверх, растягивая скакалку. 2 - И.П.8. И.П. - лежа на спине, руки за головой прямые, держа скакалку, сложенную вдвое. 1 - наклониться веред, натягивая скакалку, коснуться носков ног. 2 - И.П.9. Прыжки на месте на обеих ногах с вращением скакалки вперед.10. И.П. - скакалка вперед, руки в стороны. 1-2 - полуприседая на носках, перевод скакалки левой рукой вперед-назад. 3-4 - стойка на носках, скакалку сзади. 5-6 - полуприседая на носках, дугой назад перевод левой рукой скакалки вперед. 7-8 - И.П. То же правой рукой. Перестроение в одну шеренгу. | 3 раза3 раза3 раза3 раза3 раза3 раза | При прыжке незадерживатьдыхание.Во время перестроения собирают скакалки. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **II****О****С****Н****О****В****Н****А****Я****Ч****А****С****Т****ь** | Научитьсогла-сован-номудви-жениюрук иног. | **Основная часть.**Показ хвата обруча одной и двумя руками: сверху, снизу, за верхний край, за нижний край.Подготовительные упражнения: обруч вертикально перед собой хватом двумя; обруч вертикально внизу, хватом двумя снизу.Разучивание комбинации на музыку Рима Хасанова "Утренний туман".**I** 1-2 - обруч вправо, шагом правой вправо.3-4 - обруч влево, шагом левой влево.5-6 - обруч вправо, шагом правой вправо.7-8 - обруч влево, шагом левой влево.**II** 1-2 - обруч влево, шагом левой влево.3-4 - обруч вправо, шагом правой вправо.5-6 - поворот вправо, присед на левое колено, обруч вперед; И.П.**III** 1-2-3-4 - поворотом вправо 4 шага по кругу обруч горизонтально в прямых руках. И.П.5-6-7-8 - т же поворотом влево; И.П.**IV** 1-2-3-4 - обруч влево, вверх, вправо, вниз в сочетании шагами левой влево, правой скрестно, шаг левой, переставить правую.5-6-7-8 - обруч вправо, шаги правой, вернуться в И.П. | 30 мин.15 мин.2-3 раза2 раза2 раза2 раза2 раза | Схема построения во время разучивания:1. Х Х Х Х Х2. Х Х Х Х Х3. Х Х Х Х ХПоказ,объяснение,ведение счетаучителем.На носкахШаг с носкаНосок левой ноги оттянут 1-2-3-4Обруч вверх.смотреть вверх на обручИ.П. - обручивнизу, наклонитьголову |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Научитьвыпол-нятьупраж-нения вуслож-ненныхусло-виях.Разви-ватьсамосто-ятель-ность. | **V** 1-2-3-4-5-6-7-8 - перестроение в 3 круга.И.П. - обручи внизу, стойка лицом в круг.Перестроение, подготовка мест для акробатики.4. Закрепление техники седа углом, стойки на лопатках с перекатом назад в полушпагат 1) Показ соединения в целом в двух вариантах: первая группа трудности; вторая группа трудности.2) Подготовительные упражнения: наклон сидя - касаться лбом прямых ног; наклон стоя - достать пол ладонями; "мост"выполнение из положения лежа на матах - "крутой", "гибкий", низкий "мост".3) *Первая группа трудности:*1. Из седа в группировке перекат назад в стойку на лопатках с опорой руками на спину.2. Из стойки на лопатках перекат вперед в сед с наклоном.3. полушпагат.4. "Мост" из стойки на коленях.5. Сед углом, руки в стороны (вперед, вверх).6. Из положения лежа на спине "мост".*Вторая группа трудности:*1. Из седа с наклоном перекат назад в стойку на лопатках.2. Из стойки на левой перекат вперед в упор присев.3. И.П. - стойка ноги на ширине плеч, наклоном назад до касания руками | 2 раза | 1. х х х х х  2. х х х х3. х х х х хОбъяснить,показать техникуисполнения.Упражнения дляразвитиягибкостивыполнять вмедленномтемпе.Для девушек сослабо развитой гибкостью. (группа №1)Напомнить о положениикисти, пальцев.Для девушек с достаточно развитой гибкостью.Страховка: оказывать помощь стоя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Развитиетворческих способностей | пяток и возвращение в и.п.4. Сед углом, правая согнута в коленях, руки вверх.5. Задание для обеих групп:произвольное соединение элементов в одну комбинацию.6. КУ (фронтально) - наклон вперед сидя.Д.З. Отжимание 10х3 р. | 30 сек | сбоку до опускания в "мост".Работать в парах, записывать названия упражнений.Зафиксировать результаты. записывать. |
| **Заключительная часть III** |  | **Заключительная часть**Построение.Сообщение оценок.Уборка снарядов, влажная уборка зала.Ходьба с упражнениями на осанку под тихую музыку.Уход из зала. | 3-5 мин. | Сделатьграфическоеизображение(д.з.) |