**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** | Настроить к основ- ной части.  Запомнить последо-  вательность выполнения упражнений | **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 раза  3 раза  3 раза  3 раза | Краткое,  доступное изложение темы: беседа. Литература: учебник "Уроки физкультуры в 9-10 классах"  Раздача скакалок.  во время перестроения.  Обратить  внимание  учащихся на  согласование  движений с  музыкой. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | - 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 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза | При прыжке не  задерживать  дыхание.  Во время перестроения собирают  скакалки. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **II**  **О**  **С**  **Н**  **О**  **В**  **Н**  **А**  **Я**  **Ч**  **А**  **С**  **Т**  **ь** | Научить согла- сован- ному дви- жению рук и ног. | **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 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза | Схема построения во время разучивания:  1. Х Х Х Х Х  2. Х Х Х Х Х  3. Х Х Х Х Х  Показ, объяснение, ведение счета учителем.  На носках        Шаг с носка    Носок левой ноги оттянут    1-2-3-4    Обруч вверх. смотреть вверх  на обруч И.П. - обручи внизу, наклонить голову |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Научить выпол- нять упраж- нения в услож- ненных усло- виях.  Разви- вать самосто- 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 х    3. х х х х х    Объяснить, показать технику исполнения.  Упражнения для развития гибкости выполнять в медленном темпе.  Для девушек со слабо развитой гибкостью. (группа №1)  Напомнить о положении кисти, пальцев.        Для девушек с достаточно развитой гибкостью.  Страховка: оказывать помощь стоя |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Развитие творческих 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. | Сделать графическое изображение (д.з.) |