

План-конспект урока по физкультуре 10-11 класс (девушки).

Тема урока: «Повторение упражнений гимнастики»

Цель урока: «Закрепить изученные упражнения».

№	Содержание	Дозир.	Методические указания
	1. Построение. Сообщение темы и цели урока.	1 мин.	Рассказать о возможности свободного выбора при выполнении зачетных упражнений.
	2. Разминка в ходьбе и беге.	3 мин.	Обратить внимание на пластику движений и на сохранение осанки при выполнении упражнений.
	3. Разучивание движений танцевальной аэробики.	15 мин	Разучивание по частям, связками, под музыку.
	4. Работа по группам: - акробатика; - опорный прыжок через козла; - упражнения в равновесии.	10 мин	Свободный выбор группы при выполнении зачета, индивидуальный набор упражнений (не менее 3-х), последующий просмотр выполнения упражнений.
	5. гимнастическая полоса препятствий: - заползание по гимнастической скамейке; - прохождение по бордюру; - лазание по канату; - прыжок через козла (любым способом); - кувырок вперед; - опускание в мост по гимнастической стенке; - ходьба по гимнастической скамейке с махами и хлопками, соскок с поворотом на 360 градусов; - длинный кувырок прыжком.	10 мин	Выбор прохождения этапов – индивидуально, по желанию. Те, кто проходит все этапы без ошибок – получают отличные оценки.
	6. Построение. Подведение итогов.	1 мин	