

Белоножко Светлана Владимировна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 37 г. Владивостока»

Приморский край

ПЛАН КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10 КЛАССА

Раздел: Гимнастика с элементами акробатики.

Тема: Атлетическая гимнастика.

Цель: Создать представление об упражнениях, выполняемых на тренажерах, направленных на развитие силы определенных мышечных групп.

Задачи:

Образовательные:

- Совершенствовать упражнения в равновесии на бревне.
- Основываясь на дозированную нагрузку на уроке, определить индивидуальную дозировку нагрузки при работе на тренажерах для самостоятельных занятий и получения тренировочного эффекта.

Развивающая:

РДК: координации, силы, скоростно-силовых способностей.

Воспитательная:

Воспитание волевых качеств личности, потребности в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Место проведения: Спортзал.

Класс: 10 класс. **Количество учащихся:** 22 человека.

Оборудование: Бревно гимнастическое, маты гимнастические - 5шт., скамейки гимнастические – 4шт., скакалки- 10шт., веревка -15м, прессовая дока – 2шт., тренажер многофункциональный – 2шт., скамья для жима лежа, велотренажер,



эллиптический тренажер, роликовый тренажер для мышц живота и спины, козел гимнастический, шведская стенка, навесная перекладина – 2шт., гриф-12кг., гриф-20кг., диск-5кг. – 2шт., гантели-3кг. – 2шт., гантели-5кг. – 2шт.

Ход урока

№ п\п	Содержание урока	Дозирование нагрузок	Методические указания
1.	<p align="center"><u>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ</u></p> <p>Построение, ознакомление с задачами урока.</p> <p>ОРУ в движении:</p> <p>1. Ходьба в колонну по одному.</p> <p>2. Ходьба на носках, руки за голову; на пятках, руки на пояс, перекатом с пятки на носок.</p> <p>3. Равномерный бег.</p> <p>4. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сгибание и разгибание пальцев рук; • Вращение кистью вперед, назад; • И.п.- руки к плечам, 4 оборота вперед, 4- назад. • И.п.- левую руку вверх. На счет 1-2 отведение рук назад, на счет 3-4, то же с другой руки. • И.п.- руки перед грудью. На счет 1-2 отведение согнутых рук назад, на счет 3-4 отведение прямых рук назад, ладони вверх. <p>6. Перестроение с верхней линии зала в колонну по 4 в движении.</p>	<p align="center"><u>8-9мин.</u></p> <p align="center">≈ По - 20 шагов.</p> <p align="center">≈ 2 мин.</p> <p align="center">Повторить 3-4 раза.</p>	<p align="center">Выполнять движения с дистанцией в два шага, следить за осанкой.</p> <p>Бег на передней части стопы, дыхание ритмичное.</p> <p>Ритмичное выполнение упражнений с полной амплитудой движений.</p> <p>Следить за осанкой, соблюдать дистанцию в 2 шага, интервал на вытянутые руки в стороны.</p>



	<p>7. Упражнения для мышц шеи, туловища, ног на месте:</p> <ul style="list-style-type: none"> • И.п.- узкая стойка ноги врозь руки на поясе. Наклоны головы на счет 1 – вперед, 2- в И.п., на счет 3 – назад, 4 – в И.п., на счет 5 – наклон влево, 6 – в И.п., на счет 7 – наклон вправо, 8 – в И.п., на счет 9 – поворот головы налево, 10 – в И.п., на счет 11 – поворот направо, 12 – И.п. • И.п. – то же. На счет 1-3 - наклон туловища влево, на счет 4 – в И.п., то же в другую сторону. • И.п. – то же. На счет 1 – левую руку в сторону ладонь вверх, поворот за рукой налево, на счет 2 – вернуться в И.п., то же в другую сторону. • И.п. широкая стойка ног врозь руки в стороны. Насчет 1-7, глубокий наклон вперед прогнувшись, на счет 8 – вернуться в И.п. • И.п. ноги вместе руки на поясе (дев.), руки за голову (юн.). На счет 1 - выполнить присед руки вперед (дев.) у юношей руки остаются в И.п., на счет 2 – вернуться в И.п. • И.п. – основная стойка. На счет 1-2 – руки вверх потянуться прогнувшись, на счет 3-7 наклон вперед до касания руками пола, на счет 8 – вернуться в И.п. • Прыжки через гимнастическую скамейку 2 ногами вместе. • 	<p>Повторить 2 раза.</p> <p>Повторить 2 раза.</p> <p>Повторить 2 раза.</p> <p>Повторить 2 раза.</p> <p>Повторить 2 раза.</p> <p>Повторить 10 раз.</p> <p>Выполнить 20 прыжков.</p>	<p>Спину держать прямо, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Не наклонять туловище вперед.</p> <p>При повороте, смотреть на отведенную руку, стопы ног не поворачивать.</p> <p>Колени не сгибать, голову держать прямо.</p> <p>Спину держать прямо, стопы ног от пола не отрывать, юношам локти держать отведенными в стороны.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать.</p>
2.	<p style="text-align: center;"><u>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</u></p> <p>Построение в одну шеренгу, ознакомление с этапами круговой тренировки, дозировкой, техникой безопасности, страховкой, самостраховкой и помощью. Распределение по 2 ученика на этап.</p>	<p style="text-align: center;">≈ <u>32-33</u> <u>МИН.</u></p> <p>Время работы на каждом этапе 2</p>	<p>Смена этапов по сигналу учителя.</p> <p>Следить за</p>



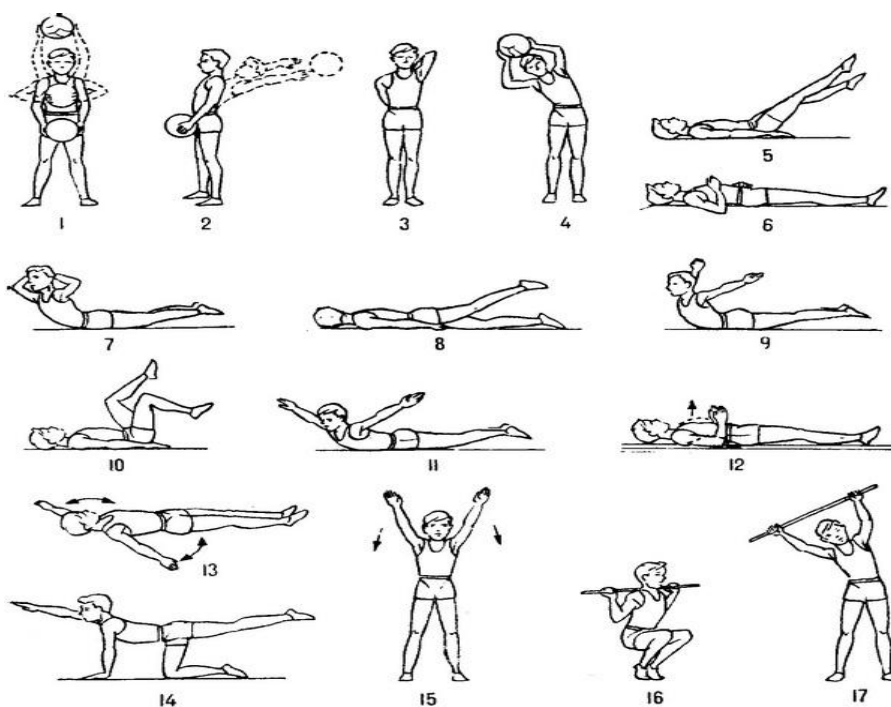
<p><u>Этапы круговой тренировки</u></p> <p>1 этап. Упр. в равновесии на бревне. Дев.: восхождение на бревно из упора верхом. Юн.: расхождение при встрече.</p> <p>2 этап. Упражнения для мышц брюшного пресса на прессовой доске. И.п. – сидя на прессовой доске руки на поясе или за головой, ноги согнуты в коленях и направлены за валики. Выполнить наклон назад до касания спиной прессовой доски и вернуться в И.п.</p> <p>3 этап. Упр. для дельтовидных мышц на многофункциональном тренажере(1). И.п. – вис сидя, руки широким верхним хватом на подвесном грифе. Тяга подвесного грифа спереди до груди, сзади за голову.</p> <p>4 этап. Упр. для мышц ног на эллиптическом тренажере. Стоя, держась за поручни, выполнить быструю ходьбу имитирующую бег на лыжах.</p> <p>5 этап. На скамье для жима лежа принять И.п. – лежа на спине ноги разведены в стороны стопы на полу, руки на зафиксированном грифе в широком верхнем хвате. Выполнить жим лежа.</p> <p>6 этап. Велотренажер. Упр. для мышц ног. Вращая педали, имитация езды на велосипеде.</p> <p>7 этап. Многофункциональный тренажер(2) Упр. для мышц груди. И.п. сидя держась верхним хватом за боковые рычаги. Выполнить сведение рук перед грудью, отведение в И.п.</p> <p>8 этап. Упр. для мышц ног и ягодиц. И.п.- стойка ноги врозь левая впереди дев. В руках гантели, юн.- с грифом широким верхним за головой. Выполнить приседание с отягощением в «ножницах».</p> <p>9 этап. На роликовом тренажере выполнить упр. для мышц туловища. И.п. – в упоре на коленях, верхним хватом держась за ручки тренажера, выполнить передвижение, на вращающемся колесе максимально вперед, опираясь руками на рукоятки, затем вернуться назад в И.п.</p>	<p>минуты.</p> <p>2x8-10раз.</p> <p>2x8-10раз.</p> <p>Груз: дев.- 8-10кг. юн. - 15-20кг.</p> <p>Темп 70-80% от максим.</p> <p>2x8-10раз.</p> <p>Вес: дев. -10-12кг. Юн. – 15-20кг.</p> <p>Темп 70-80% от максим.</p> <p>2x8-10раз</p> <p>Груз: Дев:8-10кг. Юн:12-15кг.</p> <p>2x8-10раз Вес: дев.-6-10кг. Юн. -12-20кг.</p> <p>Выполнить 2x8-10раз</p>	<p>осанкой.</p> <p>Все упражнения выполнять плавно, без рывков, не задерживая дыхания.</p>
---	--	--



	<p>10 этап. Упр. на навесной перекладине. Юн.- подтягивание из И.п.- вис верхним хватом, дев. - подтягивание из И.п.- вис верхним хватом лежа.</p> <p>11 этап. Упр. для мышц спины. И.п. – лечь на гимнастический козел нижней частью живота, ноги заправит под перекладину шведской стенки руки за голову (на пояс). Прогнуться назад-вверх, поднимая голову, вернуться в И.п.</p> <p>Прыжки со скакалкой индивидуально и через веревку группой «скипинг».</p>	<p>Юн. – 2x8-10раз Дев. – 2x15раз.</p> <p>Выполнить 2x8-10 раз.</p> <p>3-4 мин.</p>	
3.	<p><u>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</u></p> <p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Ходьба в колонне по одному с восстановлением дыхания.</p> <p>Подведение итогов урока. (Впечатления, выводы, замечания, рекомендации...)</p> <p>Выставление оценок.</p> <p>Домашнее задание: Комплекс УГГ, карточка-задание №2.</p>	<p><u>3-4мин.</u></p>	<p>Следить за осанкой, 2 – шага - вдох, 4 – шага – выдох.</p>

Моторная плотность урока - 75.9%

Карточка-задание №2



Спортивное оборудование используемое на уроке

