

## Конспект

урока по физической культуре учителя Кутузовой Светланы Александровны  
МБОУ «Цнинская СОШ№1» 10 А класс (юноши).

**Дата:** 14.12.2018      **Место проведения:** Спортивный зал.(40мин.)

**Тема:** Гимнастика с элементами акробатики. Развитие силовых качеств.

### **Цели и задачи:**

Укрепление здоровья, развитие физических качеств путем круговой тренировки, внедрение упражнений кроссфит.

**Образовательная :** Совершенствование физических упражнений, закрепление навыков и умений учащихся.

**Развивающая:** Развитие физических, психических качеств, силовой выносливости, ловкости, внимания, контроль индивидуальной физической работоспособности и подготовленности учащихся, стремление к самосовершенству.

**Воспитательная:** Воспитание волевых качеств, самостоятельности, взаимопомощи, взаимовыручки учащихся, трудолюбия.

**Тип урока:** Комбинированный.

**Методы проведения:** поточный, фронтальный, групповой, парный , индивидуальный.

**Оборудование:** Гантели, гимнастические палки, шведская стенка, скамейки, баскетбольные мячи, нависная перекладина, маты, секундомер, свисток.

<b>Содержание урока</b>	<b>Дозировка</b>	<b>ОМУ</b>
<b>Вводная часть урока:</b> Построение , рапорт, приветствие, сообщение задач урока. Упражнения на внимание. Строевые упр. Ходьба: упр. на осанку.	10-12мин.  1-2мин.  За 10 сек.	Обратить внимание на форму обучающихся.   Повороты. На носках, пятках, внутренней и внешней стопе, в полуприседе.

<p>Бег приставными шагами, подскоками, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени Змейкой большой , малой, восьмеркой.</p> <p>Восстановление дыхания, перестроение в колонну по три. ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p><b>1. И. П.</b> - стойка, ноги вместе, палка внизу.</p> <p><b>1-2</b> - палка вверх, правая назад за носок, потянуться — вдох;</p> <p><b>3- 4</b> - исходное положение — выдох.</p> <p><b>2. И.П.</b> - ноги на ширине плеч, палка горизонтально внизу, хват сверху шире плеч;</p> <p><b>1-2</b> - плавно поднять руки с палкой вверх;</p> <p><b>3-4</b> - выкрут рук с палкой назад;</p> <p><b>5-6</b> - выкрут рук с палкой вперед;</p> <p><b>7-8</b> - в И.П.</p> <p><b>3. И. П.</b> - стойка ноги врозь, палка внизу.</p> <p><b>1</b> - наклон вперед, палку на пол — выдох;</p> <p><b>2</b> - выпрямиться, руки вверх — вдох;</p> <p><b>3-4</b> – то же, взять палку.</p> <p><b>4. И.П.</b> - ноги на ширине плеч, палка горизонтально вверху, хват сверху шире плеч:</p> <p><b>1-4</b> - пружинящие наклоны влево;</p> <p><b>5-8</b> – то же вправо.</p> <p><b>5. И.П.</b> - стойка ноги вместе,</p>	<p>Выполнять до 6-8 раз</p> <p>Выполнять до 6-8 раз, уменьшая постепенно ширину хвата палки.</p> <p>Выполнять до 8-10 раз</p> <p>Выполнять до 6-8 раз</p> <p>Выполнять до 6-8 раз</p>	<p>Правым , левым.</p> <p>Туловище держать прямо.</p> <p>Упражнения под музыку.</p> <p>Руки прямые. Отставляя ногу назад на носок (носок касается пола), сохранить вес тела на опорной ноге. Голову держать прямо.</p> <p>выполнять под счет, выкрут двумя руками одновременно, спина прямая</p> <p>Наклоны выполнять энергично, ноги прямые. Ширину хвата можно постепенно увеличивать.</p> <p>наклоны ниже, спина прямая</p> <p>Выпады глубже, спина прямая,</p>
---	---	--

<p>палка горизонтально за спиной</p> <p>под локтями.</p> <p><b>1</b> - выпад левой;</p> <p><b>2</b> - вернуться в исходное положение— вдох;</p> <p><b>3-4</b> — то же правой.</p> <p><b>6. И.П.</b> – стойка ноги врозь, палка вертикально на полу, придерживать правой рукой;</p> <p><b>1 – 2</b> – мах левой через палку, перехватить палку в левую руку;</p> <p><b>3 – 4</b> – то же правой,</p> <p><b>7. И.П.</b> - ноги на ширине плеч, палка горизонтально вверху, хват сверху шире плеч:</p> <p><b>1-4</b> - пружинящие повороты налево;</p> <p><b>5-8</b> – то же направо.</p> <p><b>8. И.П.</b> - широкая стойка, выкрут рук назад, палка горизонтально, хват сверху шире плеч;</p> <p><b>1-8</b> - пружинящие наклоны вперед с выкрутом рук вперед,</p> <p><b>9. И. П.</b> - ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу;</p> <p><b>1- 2</b> - глубокий присед, палка вперед — выдох;</p> <p><b>3- 4</b> – вернуться в И.П. — вдох.</p> <p><b>10.И. П.</b> - стойка ноги вместе, руки на пояс, палка на полу справа.</p> <p><b>1-4</b> - Прыжки боком через палку.</p>	<p>Выполнять до 6-8 раз</p>	<p>смотреть вперед,</p> <p>Махи выше, выполнять под счет.</p> <p>амплитуда больше, руки прямые</p> <p>Постепенно уменьшать ширину хвата палки Наклоны глубже.</p> <p>Смотреть вперед, присед ниже, после нескольких повторений темп можно увеличить, выполняя упражнение на два счета, пятки от пола не отрывать.</p> <p>Прыгать мягко, не наступая на палку. Дыхание равномерное. После прыжков — ходьба на месте.</p>
---	---	---

Содержание урока	Дозировка	ОМУ
<p><b>Основная часть урока:</b></p> <p><b>1.</b> Упражнения кроссфит: И.П. –основная стойка 1-4-упор присев, упор лежа, отжаться, встать перепрыгнуть через скамейку.</p> <p><b>2.</b> Акробатика( комбинация упражнений) Подводящие упражнения: --перекаты; --кувырки вперед; --кувырки назад; --длинный кувырок; --стойка на лопатках; --стойка на лопатках без рук; --стойка на голове и руках; --стойка на руках; --кувырок назад с выходом в стойку на руках; --старт пловца; --равновесие на одной; --повороты на 180 и 360 градусов. Самостоятельно составить из изученных элементов комбинацию и выполнить ее.</p> <p><b>3.</b> Круговая тренировка: 1.Прыжки через гимнастическую скамейку в шахматном порядке; 2.Упражнения с гантелями; 3. Приседания на одной ноге у шведской стенке; 4. Подтягивание на перекладине.</p> <p><b>4.</b> Упражнения на гимнастических матах: поднимание туловища до угла 90 градусов с баскетбольными мячами.</p>	<p>23-25 мин.</p> <p>По убывающей за 30 сек. 20сек. 10сек.</p> <p>2-3р 2-3р. 2-3р. 2-3р. 2-3р 2-3р 2-3р</p> <p>30 раз</p>	<p>Упражнения выполнять на высокой скорости(максим. частота)</p> <p>Выполнение упражнений в группировке.</p> <p>Четкость выполнения упражнений оценивают сами ребята и если надо осуществляют страховку.</p> <p>Руки прямые над головой</p>

Содержание материала	Дозировка	ОМУ
<p><b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ</b></p> <p>(мышечное расслабление), что способствует быстрому восстановлению дыхания и подготовке к следующему уроку.</p> <p>Реснички опускаются Глазки закрываются Мы спокойно отдыхаем Сном волшебным засыпаем Дышится легко, ровно, глубоко Ноги, руки отдыхают Шея не напряжена И расслаблена она Губы чуть приоткрываются Все спокойно расслабляются Дышится легко, ровно, глубоко Наши мышцы не устали А ещё послушней стали Нам становится понятно Расслабление - приятно.</p> <p>Построение, подведение итогов урока, домашнее задание Проверка объема легких (надуть воздушный шар) как можно быстрее. Поменяться с девушками. Организованный уход в раздевалку.</p>	<p>5-6 мин.</p> <p>1-2мин.</p> <p>1-2мин.</p> <p>1-2мин.</p>	<p>Упражнение под музыку.</p> <p>Силовые упражнения. Совершенствовать комбинацию из освоенных акробатических элементов.</p>