План конспект урока

Дата проведения:06.02.2014г. Место проведения: спортзал МБОУ Оболенская СОШ Серпуховского района Подмосковья.

Раздел: гимнастика

Тема: акробатические упражнения, упражнения на фитболах,

танцевально - ритмические упражнения, упражнения кроссфита.

Цель: формирование привычки к ЗОЖ

Оборудование: набивные мячи, маты, ноутбук, колонки, фитболы, гимнастические скамейки экран.

Задачи урока: 1.Ознакомить обучающихся с упражнениями на фитболах и кроссфитом, повторить акробатические и ритмические упражнения

2.Развитие двигательных качеств: силы, гибкости, координации, выносливости.

3.Воспитание трудолюбия, взаимопомощи, толерантности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно – методические указания |
| 1.  Вводная-3мин  2.подготовительн. -6-8миут  Основная часть  18-20 минут    Заключительная  часть  3-5 минут | Построение. Сообщение задачи урока.  Инструктаж по ТБ.  Строевые упражнения.  ОРУ в движении.  1.Ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках, руки за голову.  2.Ходьба с поворотами  3.Ходьба с приседанием через шаг.  Ходьба выпадами с доставанием коленом пола.  Легкий бег.  Упражнения на гимнастической скамейке:  1.Передвижение в упоре через скамейку.  2.Передвижение в упоре лежа, руки на скамейке.  3.Передвижение в упоре сидя сзади.  4. Бег на одной ноге по скамейке.  5,Передвижение «лягушкой» в упоре присев по скамейке.  6.Прыжки в упоре через скамейку(руки на скамейке, ноги на полу).  Построение по группам.  Девушки  1 группа  Упражнения на фитболах,  Танцевально – ритмические упражнения в русском стиле.  2 группа  Акробатические упражнения:  Акробатическая разминка.  Зачетная композиция: равновесие на одной, выпад правой, кувырок вперед, перекат в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат.  Затем все вместе выполняют танцевально - ритмическую композицию.  Юноши  Разминка с набивными мячами.  Кроссфит.  Часть девушек занимается кроссфитом.  10 отжиманий  10 «складной нож»  10 выпрыгиваний из приседа  Акробатические упражнения.  Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, сед углом.  стойка на голове и руках, длинный кувырок.  Зачетная композиция:  Стойка на голове и руках силой, ноги врозь ноги вместе,  Стойка ноги врозь, руки в стороны, кувырок вперед в упор присев, перекатом стойка на лопатках, сед углом, наклон вперед, кувырок назад в упор присев, выпрыгнуть.  Построение. Упражнения на гибкость.  Домашнее задание.  Отжимание: Юноши Девушки  20-30-40 раз 6-9-13 раз    Поднимание туловища  30-50-65 раз 25-35-50 раз  Приседание  60-80-100 раз 40-60-80 раз | 1мин.  1 мин.  30 сек  По 10-15м  1 м30 секунд  5 минут  14минут  11минут  9 +3 минуты  3 -4 минуты | Обратить внимание на внешний вид, самочувствие уч-ся, напомнить ученикам о ТБ на занятиях акробатическими упражнениями и кроссфитом.  Следить за осанкой, плечи развернуть,  Выполняют в 2-х группах.  Подготовительная группа и СМГ упражнения выполняет по самочувствию  Девушки занимаются самостоятельно, выполняют упражнения, показанные на экране.  Хорошо разогреть мышцы плечевого пояса, спины, ног.  Выполнять страховку в парах и самостраховку.  Юноши выполняют упражнения кроссфита по самочувствию, делают паузы отдыха самостоятельно, при недомогании обратиться к учитетелю.  Дополнительно разогреть мышцы шеи.  Обеспечить страховку и самостраховку при выполнении стойки на голове и руках.  Девушки выполняют упражнения, повторяя упражнения ведущей заключительную часть урока ученицы, подготовившей проект. |