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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частиурока |  Содержание урока | Дозировка | Организационно – методические указания |
| 1.Вводная-3мин2.подготовительн. -6-8миутОсновная часть18-20 минут Заключительная часть3-5 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 поворотами3.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.Девушки1 группа Упражнения на фитболах,Танцевально – ритмические упражнения в русском стиле.2 группаАкробатические 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.ЮношиРазминка с набивными мячами.Кроссфит.Часть девушек занимается кроссфитом.10 отжиманий10 «складной нож»10 выпрыгиваний из приседаАкробатические 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 разПриседание  60-80-100 раз 40-60-80 раз | 1мин.1 мин.30 секПо 10-15м1 м30 секунд5 минут14минут11минут9 +3 минуты3 -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 самочувствиюДевушки 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. |