

План-конспект урока по физической культуре

для учащихся 11 класса(юноши)

***Тема: гимнастика***

***Задачи:***

***Обучающая:***

* Обучение и закрепление техники гимнастических элементов на перекладине;
* Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического коня.
* Обучение умению по ЧСС(частота сердечных сокращений),оценить реакцию организма на выполняемые физические нагрузки.

***Развивающая:***

* Развивать силу мышц рук, плеч и туловища;
* Развивать силу и гибкость основных групп при выполнении общеразвивающих упражнений и гимнастических элементов.

***Воспитывающая:***

* Воспитания чувства ответственности за порученное задание;
* Воспитания трудолюбия, самостоятельности и коллективизма;
* Формирования эстетических потребностей и умения выполнять гимнастические упражнения в соответствии с гимнастическим стилем.

***Тип урока: обучающий.***

***Метод проведения:*** индивидуальный, групповой.

***Инвентарь и оборудование:*** Гимнастические снаряды и гимнастические маты.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | Содержание | Дози-ровка | Организационно-методи-ческие указания |
| ***1*** | ***Вводно-подготовительная часть*** | **12 мин.** |  |
|  | 1.Построение,рапорт,приветствие,сообщение темы и задач урока.2.Измерить ЧСС3.Ходьба:-ходьба в обход зала с разминкой суставов кисти-ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы-ходьба с постепенным переходом в присед и наоборот-ходьба спортивная4.Бег;-без задания по кругу-приставными шагами правым и левым боком-захлестыванием голени-с высоким подниманием бедра-прямыми ногами-бег с заданием; преодоления препятствий и изменением направления5.Ходьба-спортивная-обычная-с перестроением в колону по два6.ОРУ в парахУпр.1.И.п.Кисти рук в замке, силовые противодействия в парахУпр.2.И.п. –кисти рук на плечах партнеранаклоны с надавливанием на плечи партнераУпр.3.И.п. –руки вверху в замок с партнером, ноги врозь. Повороты во внутреннюю сторону и в противоположную.Упр.4.И.п.-стоя спиной к партнеру, руки в замок в локтевых суставах. Поочередно выполнять наклоны с партнером на спине. Упр.5.И.п.- стоя спиной к партнеру, руки в замок в локтевых суставах, ноги на расстоянии50-80 см от партнера. Делаем приседания в парахУпр.6.И.п.-полуприсед,руки вперед- вниз в замок с партнером, руки вместе. Перешагиваем через руки правой ногой(партнер левой)поворачиваясь спиной к партнеру,затем левой ногой(партнер правой)приходим в исходное положение. Упр.7.И.п.-1-й сед ноги врозь на гимнастическом мате,2-й сзади . Наклоны к правой ,середине,левой ноге,партнер надавливает на спинуУпр.8.И.п.-1-й лежа на животе на гимнастическом мате,2-й держа за ноги партнера,прогибает партнераУпр.9.И.п.- 1-й лежа на животе на гимнастическом мате,2-й держа за руки партнера прогибает партнераУпр.10.И.п.-1-й лежа на спине на мате руки за головой,ноги приподняты.Сгибает и разгибает ноги,2-й массой своего тела,прижавшись грудью к стопам партнера давит на ноги партнераУпр.11.И.п.-1-й в упоре лежа на руках на мате подпрыгивает,2-й держа за ноги партнера слегка приподнимает. | 1 мин.1 мин.1 мин.1,5 мин.30сек.7 мин.7-8 раз7-8 раз4-5 раз4-5 раз6 при-седаний2 раза2-3 раза5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз | Отметить отсутстующих и освобожденных.Норма: юноши-70-73уд/мин.По краям зала.Руки за головой в замок.Руки на пояс.Руки на пояс.Правильная постановка стопы при бегеСоблюдать дистанцию.Поднимать ноги до прямого угла.Выполнять бег в колоне змейкой с пролазыванием под гимнастическим конем.Руки через стороны вверх, глубокий вдох-выдох.Силовое давление правой рукой,левой противодействие.Ноги не сгибать.Средний темп.Сохранять устойчивость и равновесие.Вставая давим партнеру в спину вверх.При перешагивании партнером, помочь ему вытянув к нему руки.Надавливаем с небольшим усилием.Прогибаем не сильно.Прогибаем умеренно.При надавливании держим равновесие.При отталкивании руками делаем хлопок ладонями. |
| ***2*** | ***Основная часть***Перекладина высокая:1.Размахивание в висе:-подтягиваемся посылаем ноги вперед\_(делаем «выстрел»-гимнаст. термин),на мах вперед выравниваем ровно тело, на мах назад не сгибая ног делаем соскок2.Подъем в упор переворотом махом и силой:-из виса подтянуться, энергично сгибаясь в тазобедренном суставе,послать ноги вперед-вверх за перекладину до положения виса на животе,выйти в упор.Подводяшие упр:-вис углом-вис углом на согнутых руках-подъем переворотом с помощью.3. Подъем переворотом, оборот, спад дугой:-выполнить подъем переворотом, из упора на перекладине сделать отмах, прижаться к перекладине, энергичным движением выполнить оборот, выполнить спад дугой.4.Подъем силой:-из виса подтянуться, без остановки быстро перевести одну руку в упор, затем вторую и выйти в упор.5.Подъем завесом вне:-махом вперед перемахнуть одну ногу за перекладину и согнуть ее в коленном суставе надавливая руками и ногой на перекладину выйти в упор.6.Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину толчком руками о дальнюю часть:-после толчка ногами о гимнастический мостик потянуть руки вперед, в упоре с началом толчка руками о снаряд развести ноги в стороны со сгибанием в тазобедренных суставах. После сгибания следует разгибание за счет поднятия плечевого пояса, затем приземление.Подводящие упражнения:-прыжок ноги врозь через гимнастического козла в длину с изменением расстояния мостика от снаряда.-прыжок ноги врозь через два гимнастических козла в длину поставленных один за другим.-прыжок ноги врозь через коня в длину с положенном на него матом | **27 мин.**1-2 подх.1-2 подх.каждоеупр-е 1 подх.1-2 подх.1-2 подх.1-2 подх.3-4 прыжкакаждоеупр-е 2-3 подх. | Ноги не сгибать,хват руками сверху.На мах назад надавливаем на перекладину делаем соскок.Стоя сбоку,помочь при подъеме нажимом под спину.Во время оборота сильно прижаться к перекладине сразу после отмаха.Можно выполнять подъем сразу на две руки.Оказать помощь при выходе в упор надавливая на пояс и спину.Стоя сбоку поддержать подгрудь одной рукой,другой за плечо.Обеспечить страховку и помощь при выполнении упражнений. |
| ***3*** | ***Заключительная часть***1.Упражнение на восстановление дыхания и равновесия.2.Измерение ЧСС.3.Построение, угадывание кроссворда на спортивную тему, подведение итогов.4.Домашнее задание | **6 мин.**30 сек.1 мин.4 мин.30 сек. | Восстановить организм.Норма 85-90 уд/мин.Отжимание в упоре лежа. |