**План-конспект урока по физической культуре в 10-м классе "Развитие силовых и скоростно-силовых качеств на уроках атлетической гимнастики"**

**Задачи:**

1. Разучить комплексы упражнений с дополнительными отягощениями.
2. Развить силовые и скоростно-силовые качества.
3. Осуществлять контроль за состоянием здоровья /пульсометрия/.
4. Теоретически повторить группы работающих мышц.
5. Воспитание трудолюбия, активности, чувства музыкального ритма, красоты движений.

**Место проведения:** спортивный зал

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **дозировка** | **Организационно-методические указания** |
|  | Подготовительная | 10 минут |  |
|  | 1.Построение, сообщение задач урока. Повороты: направо, налево, кругом. | 2минуты | Построение, приветствие, задачи урока, кратко отметить технику безопасности, замерить пульс, отметить результат в листке здоровья. . |
|  | 2.Ходьба:  1) на носках;  2)на пятках;  3)перекаты  (с пятки на носок)  4)спортивная ходьба | 1 минута | Следить за правильной осанкой при ходьбе: держать голову прямо, плечи развернуты, спина прямая, дыхание равномерное. |
|  | 3.Бег с заданием:  1)с высоким подниманием бедра;  2)с захлестыванием голени;  3)приставным шагом правым боком вперед;  4)подскоками вверх с одной на другую  4.Общие развивающие упражнения:  1/ И.п.- руки согнуты в локтях, гантели к плечам. Счет:1-руки в стороны,2-и.п.3-руки вверх, 4-и.п.  2/ И.п.- руки вытянуты вперед.Счет:1-руки в стороны, 2-и.п.  3/ И.п.- руки на талии.Счет:1-наклон влево, 2-наклон вправо.  4/ И.п.- руки в стороны. Повороты кистей рук.  5/ И.п.- правая вверху, левая внизу. Махи руками.  6/ И.п.- руки согнуты в локтях перед грудью. Повороты туловища влево, вправо на каждый счет.  7/ И.п.- основная стойка. Счет:1- выпад правой, руки вверх, 2- приставить, 3-выпад левой, 4- приставить. | 2минуты  5 минут | Темп средний. Обратить внимание на постановку стопы, вынос бедра и работу рук. Следить за дыханием. Не наклонять туловище. Перейти на медленный темп, переход на шаг, пройти полкруга, восстановить дыхание.  Взять в руки маленькие пластиковые бутылочки, наполненные водой / вес 500 грамм /.Упражнения выполняются в ходьбе, руки слегка согнуты в локте.  /Фото №1/  Локти вниз не опускать.  Обратить внимание на правильное выполнение выпада. |
|  | Основная часть  Аэробика с гантелями весом 1 килограмм.   1. Индивидуальные силовые упражнения со скакалкой- *амортизатором :*   1)И.п .-ноги врозь, руки вытянуты вперед. Растяжка в стороны, руки прямые.  2)И. п- ноги врозь, руки сзади, согнутые в локтях, скакалка на шее. Растяжка в стороны, руки прямые.  3)И.п.- наступить двумя ногами на 1/3 скакалки, конец которой на полу направлен вперед, руки согнутые в локтях сзади за головой. Растяжка вверх, руки прямые.  Беседа: какие основные группы мышц работали. (Отметить на макете)  3.Прыжки через скакалку с заданием:  1)махом поочередно вперед  2)два прыжка на левой, два на правой  3)две ноги вместе  4.Силовые упражнения в парах:  1)И.п.- выпад правой ногой вперед. Махи руками поочередно.  2)И.п.- наступить ногами на скакалку-амортизатор партнерши, поднимание прямых рук вверх.  Беседа: какие основные группы мышц работали.  5.Эстафеты  -Зажав мяч икроножными мышцами, прыжки через скакалку.  6.Силовые упражнения в группе («солнышко»)  1)И.п.- ноги врозь, скакалка двумя руками внизу. Счет: 1- подтянуть к груди, 2- и.п.  2)И.п.- скакалка в правой, локоть прижат, левая на поясе. Счет: 1- согнуть руку в локте, 2-и.п.  3)То же левой рукой.  7.Беседа: какие основные группы мышц работали.  7.Прыжки через скакалку за 1 минуту | 25 минут  5 минут  4 минут  1 минута  1 минута 30 секунд  4 минуты  2 минуты 30 секунд  4 минуты  1 минута  2 минуты | Перестроение девушек в 3 шеренги. Упражнения выполняются под музыку. Показ в зеркальном изображении. Следить, чтобы руки были слегка согнуты в локтях. Обратить внимание на правильное положение осанки: голову и спину держать прямо, плечи развернуть.  /Фото №2/  Следить за дыханием (на растяжке амортизатора-вдох, и.п.-выдох)  Амортизатор прижимается к груди.  Нельзя разводить локти в стороны  /Фото №3/  Обратить внимание на присутствие красивого атлета (макет  Музыка в спокойном темпе /»Летка-енька»/  При прыжках скакалка вращается кистями рук.  Замер пульса и отметить в карточке здоровья  Перестроение в 2 шеренги, лицом друг к другу, передать один конец скакалки партнерше.  Скакалку держать двумя руками вместе.  /Фото №4/  /Фото №5/  Отметить клейкими лентами на макете.  Включается музыка в быстром темпе.  Используется нестандартное оборудование/ в деревянной круговой подставке по диаметру сделаны прорези, куда вставляются ручки скакалок-амортизаторов/  /Фото №6/  Отметить на макете клейкими лентами.  Тест для самоконтроля с подведением итогов. |
| 3. | Заключительная часть  1.И п.- ноги врозь, согнуть в коленях, поставить, руки со скакалкой-амортизатором за головой. Счет: 1-сед, скакалка вперед, 2- и.п.  2.И.п.- сед, руки со скакалкой вытянуты вверх. Счет:1-2 сгибая ноги, руки вниз, продеть скакалку под ноги; 3-4- ноги вверх;5-8-сгибая колени, вывести скакалку из-под ног.  3.Беседа: какие основные мышцы работали в данных упражнениях, отметить на макете.  4.Релаксация:  1/ Потянуться, руки вверх, нога на носок, поворот туловища.  2/ Волна рукой левой, правой, поочередно.  3/Наклоны туловища вперед с прогибами в спине.  4/О.с.Руки вверх, соединить ладони, к груди, согнутые в локтях, разведены в стороны, руки вперед, вниз с разведением.  5.Итоги урока:  -замер пульса  -проверка теоретических знаний  -выставление оценок  -домашнее задание. | 10 минут  3 минуты  1 минута  4 минуты  2 минуты | Девушкам приготовить коврики.  Выполняется под медленную музыку.  /Фото №7/  /Фото №8/  Под медленную спокойную музыку упражнения выполняются плавно.  /Фото №9/  Отмечается пульс в карточке здоровья |
|  |  | Всего | 45 минут |