Муниципальное образовательное бюджетное учреждение

 Башкирская гимназия имени Я. Хамматова

**Урок легкой атлетики в 9 классе**

**по теме: «ОФП (общая физическая подготовка): развитие**

**специальной выносливости методом круговой тренировки»**

 (конспект урока)

 **Разработал**

**учитель физической культуры**

 **Тухватуллина Л.Д.**

**Белорецк 2015**

***Цели и задачи:***

 ***Образовательные***

 1. Разработать термины: общая выносливость, специальная выносливость,

 утомление работоспособность.

 2. Умение реально оценить свои возможности и правильно распределить

 силы на занятия.

 3. Развитие специальной выносливости.

 ***Воспитательные***

 1. Воспитание силы воли, настойчивости, выдержки, умение терпеть.

 ***Оздоровительные***

 1. Повышение функциональных возможностей систем энергообеспечения.

 ***Оборудование*** Скамейки гимнастические, свиток, маты, навесная перекладина, скакалки.

 ***Место проведения:*** спортивный зал Башкирской гимназии.

 ***Время проведения:*** 45 мин.

 ***Дата проведения:***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Дозировка  | Формы  | Методы  | Методические указания |
| 1.ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ | *Построение, приветствие, сообщение задач урока.**Инструктаж по технике безопасности, профилактике травматизма.**Разобрать термины:**- выносливость**- специальная выносливость**- работоспособность**- утомление*Домашнее задание разобрать термины: сверхвосстановление, фаза суперкомпенсации, пассивный, активный отдых.*Упражнения на осанку в движении:* на носках, руки вверх, в полуприсяде, руки вперед, на пятках, руки за голову.*Подготовительные упражнения к бегу:*на внешний, внутренней стороне стопы, перекаты с пятки на носок, невысокими подкосами с малым продвижением вперед.*Разновидности бега:* медленный бег, приставными шагами правым, левым боком; специальные беговые упражнения.*Упражнения на восстановления дыхания.**Общеразвивающие упражнение в движении на месте:*Правая вверх, смена положения рук;Руки согнуты в локтях перед грудью, отведение рук в стороны;Руки вверх, круговое движение вперёд, назад;Пальцы сомкнуты в локтях перед грудью, повороты туловищем;Наклоны туловищем на каждый шаг;Руки вперёд в сторону, махами скрестно на каждый шаг;Стойка ноги врозь, руки на пояс, наклоны туловищем вправо, влево, вперёд, назад.*Упражнения на гибкость, растягивание:*Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс, наклоны к правой, левой, вперёд.И.П. тоже выпад вправо, влево. | 30 сек.30 сек.5 мин.1 мин. 30 сек.5 мин.30 сек.3 мин.2 мин. | Рассказ, объяснениеРассказ, объяснениеРассказ, объяснениеРассказ, объяснениеРассказ, объяснениеРассказ, объяснениеПоказПоказ Показ, объяснение, корректировка техники исполненияПоказ Показ, объяснение, корректировка техники исполненияПоказ, объяснение, корректировка техники исполнения | Фронтальный ФронтальныйФронтальныйФронтальныйФронтальныйФронтальныйПоточныйСтандартного УпражненияСтрого регламентированного упражненияЧастично регламентированного упражнения Стандартного упражнения  | Обратить внимание на спортивную форму.Постараться реально оценить свои возможности и правильно распределить силы.Способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности.Комплексное физическое качество, которое определяется временем, в течение которого человек может выполнять какое-либо физ. упр. без снижения скорости выполнения.Качество, выражающееся через большой объем производительности человека в сравнительно продолжительный период времени.Временное снижение работоспособности вследствие получения физической и психической нагрузки, не позволяющей выполнять физическую деятельность с прежней эффективностью. Спина прямая, голову поднять, плечи расправить, живот втянуть, плечи опустить.Руки работают вдоль тела, корпус не раскачивать, сильно развернуть стопу; выше подняться на носок, мягко приземлиться на носок, выше поднять колено.Держать дистанцию, из строя не выходить.Стопу ставить с носка. Следить за дыханием.Вдох глубокий через нос, длинный выдох ртом.Максимальная амплитуда движения, слушать счёт, правильное исполнение.Руки не сгибать.Точно в сторону, вниз не опускать.Руки прямые, больше амплитуда движения.Локоть выше, сильнее разворот.Колени не сгибать, двумя вниз.Локти в стороны, вперёд не наклоняться, ниже подседать, шире шаг.Руки не опускать, колени не сгибать, выше мах. Ниже наклоны, ноги в коленях не сгибать.Выполнять до болевых ощущениях, колени не сгибать.Ниже наклон, колени не сгибать.Ниже подседать. |
| 2.ОСНОВНАЯ3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ | *Распределение по станциям:**1 станция –*  пресс*2 станция –*  прыжки со сменой ног*3 станция –*  подтягивание*4 станция –* прыжки со скакалкой *5 станция –* бег в медленном темпе*6 станция –* стойка мост, стойка на лопатках*7 станция –* упражнение с обручем*8 станция –* приседание*9 станция –* сидя на полу передача мяча сверху и на полу*10 станция –* отжимание*11 станция –* упражнение в паре, стоя спиной друг другу, захват руками, наклон вперед, назад с напарником*12 станция –**Упражнения на осанку, растягивание, релаксацию:*В висе на шведской стенке, спиной к лесенке, кисти сомкнуты в хватке, расслабить мышцы, голову откинуть назад, повороты тазом вправо, влево.Дыхание ровное, спокойное, глубокое.*Построение, подведение итогов, выставление оценок, задание на дом* | 15 мин. 1мин. работа30 сек. отдых2мин3мин | Показ, объяснение, корректировка техники исполненияПоказ, объяснение, корректировка техники исполненияПоказ, объяснение, корректировка техники исполненияОбъяснение, корректировка исполнениярассказ | Строго регламентированного упражненияСтрого регламентированного упражненияИндивидуальныйСтандартного упражнения фронтальный | Темп выполнения индивидуальный.Основное условие – непрерывная работа в среднем (медленном) темпе.Работа по самочувствию, главное правильно распределить силы, так чтобы на все станции выполнение упражнения происходила в одном темпе.На станции работают по 2 человека.Во время отдыха приготовить снаряд.В конце выполнения не спрыгивать, спокойно спуститься на пол.Обратить внимание на типичные ошибки, дома работать над укреплением мышц спины, брюшного пресса, для формирования правильной осанки. |