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.  П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я | *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, объяснение  Рассказ, объяснение  Рассказ, объяснение  Рассказ, объяснение  Рассказ, объяснение  Рассказ, объяснение  Показ  Показ  Показ, объяснение, корректировка техники исполнения  Показ  Показ, объяснение, корректировка техники исполнения  Показ, объяснение, корректировка техники исполнения | | Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный  Фронтальный  Поточный  Стандартного  Упражнения  Строго регламентированного упражнения  Частично 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.  О  С  Н  О  В  Н  А  Я  3.  З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н А  Я | *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.  работа  30 сек. отдых  2мин  3мин | Показ, объяснение, корректировка техники исполнения  Показ, объяснение, корректировка техники исполнения  Показ, объяснение, корректировка техники исполнения  Объяснение, корректировка исполнения  рассказ | | Строго регламентированного упражнения  Строго регламентированного упражнения  Индивидуальный  Стандартного 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. |