Конспект занятия по физической культуре

Тема занятия: «Силовые нестандартные упражнения»

Задачи урока:

1.Совершенствовать технику нестандартных упражнений в паре.

2.Развивать скоростно-силовые качества, прыгучесть, быстроту, координацию.

3.Воспитывать силу воли, дружбу и товарищество, интерес к занятиям физическими упражнениями.

Тип занятия: образовательно-тренировочной направленности

Метод проведения: фронтальный, групповой, элементы круговой тренировки, соревновательный.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: набивные мячи, гимнастические коврики, маты, учебные карточки, музыкальное сопровождение.

Время проведения: 8.50-9.30

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание | Дозировка | ОМУ (организационно-методические указания) |
| 1 | Вводная | 14мин |  |
|  | 1. Построение  2.Беседа  12 августа в Лондоне завершились летние Олимпийские игры 2012 года. Сборная России завоевала 82 медали – 24 золотых, 26 серебряных и 32 бронзовых. На верхнюю ступень пьедестала почёта российские спортсмены поднимались 24 раза в 10-ти видах спорта. Просмотрев видеоролик, скажите, какое физическое качество объединяет этих спортсменов?  Сила- это такое физическое качество, которое определяет полноценную жизнедеятельность человека. Чтобы стать физически сильным и здоровым человеком, необходимо развивать это качество.  3. Сообщение задач, расчёт на1-2. | 2 мин | Теоретические сведения о результатах выступления российских спортсменов на Олимпийских играх 2012г, вынести на экран фото спортсменов в силовых видах спорта (видеоролик под музыку) |
|  | 4. Прыжковые нестандартные упражнения с «Удочкой-змейкой»  1)Бег по кругу навстречу движущейся верёвке, пропуская под собой верёвку прыжком, отталкиваясь обеими ногами.  2)Бег с высоким подниманием бедра.  3) Бег с захлёстыванием голени.  4)И.п. – стоя боком друг к другу, взявшись за руки под коленями ног, поднятых вверх. Прыжки на одной ноге в паре.  http://bmsi.ru/_uf/image/32%286%29.gif  5)То же, но взяв друг друга за стопы ног.  http://bmsi.ru/_uf/image/33%286%29.gif  6)То же с прямыми ногами. И.п. – то же. Партнеры стоят на одной ноге, боком друг к другу, зацепившись ступнями.  http://bmsi.ru/_uf/image/34%285%29.gif  7)То же с захватом за «подколенку» голеностопом.  http://bmsi.ru/_uf/image/35%285%29.gif  8)И.п. – выпад правой (левой) ногой вперед, хват руками за бедро снизу у колена.  9)То же, но и.п. – хват руками за голень.  http://bmsi.ru/_uf/image/7%2827%29.gif  10)И.п. – в приседе лицом друг к другу, руки на плечах партнёра. | 4мин | Прыжки в паре через вращающуюся верёвочку, не расцепляя ног перепрыгнуть. |
|  | 5.ОРУ с набивными мячами:  **1.«КРУГОВАЯ ПОРУКА»** Исходное положение: стоя спиной друг к другу на расстоянии полушага. Один из партнеров держит мяч на уровне живота. «Раз» – поворот корпуса и передача мяча партнеру. «Два» – исходное положение. «Три-четыре» – все в другую сторону.  2**.«РУКИ ВНИЗ И ВВЕРХ»** Исходное положение: стоя друг к другу спиной. Ноги – в два раза шире плеч.«Раз» – наклон вперед под углом 90 градусов. Спина прямая! «Два» – передача мяча между ног. «Три» – исходное положение. Поднимите руки вверх. «Четыре» – слегка прогибаясь назад, передайте мяч над головой.  3**.«ВПРИСЯДКУ»** Исходное положение: стоя друг против друга. Ноги чуть шире плеч. «Раз» – партнер с мячом выполняет приседание, спина прямая. «Два» – поднимаясь, перекидывает мяч. «Три-четыре» – другой партнер ловит мяч, одновременно приседая.  4**.«ИЗ РУК В РУКИ»** Исходное положение: стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора метров. «Раз» – приседая на одной ноге, вторую отведите назад, наклоните корпус вперед. Передай мяч партнеру. «Два» – одновременно вернитесь в исходное положение.  5. **«КРЕСЛО-КАЧАЛКА»** Исходное положение: сидя лицом друг к другу. Мяч у одного из партнеров на уровне груди. «Раз» – отклониться назад, сделать вдох. С выдохом сесть и перекинуть мяч партнеру. «Два» – партнер ловит мяч, одновременно отклоняясь назад. «Три-четыре» – снова перекидывает мяч партнеру.  6.Отжимания  -в упоре лёжа, руки на мяче,  -то же, но одна рука на мяче;  -с продвижением вперёд | 5мин  3мин | Выполнять под музыку)  Повторить 15-20 раз. Это упражнение укрепляет косые мышцы живота.  Повторить 15-20 раз. Упражнение развивает мышцы спины и гибкость.  Выполнить 15-20 раз. Упражнение укрепляет мышцы ног и плеч.  Выполнить15-20 раз.  Выполните 20-25 раз. Упражнение тренирует мышцы живота |
| 2 | Основная | 20мин |  |
|  | 1.Круговая работа в парах  Работа по станциям:  Карточка №1  1. Подтягивание в висе лёжа  1.-и.п. наклон вперёд, руками держась за голень  2-.в упоре лежа, руками держась за шею первого, подтянуться;  «5»-15р-3 балла,  «4»- 12р-2 балла,  «3»-10р-1 балл.  Упражнение на расслабление:  И.п. – стоя. Поднять руки вверх, расслабить кисти, расслабить и опустить руки вниз вдоль туловища, при расслаблении слегка наклонить туловище вперед, покачать расслабленными руками.  upr_260  2. Одновременное сгибание и разгибание в обоюдном упоре  «5»-10р-3 балла,  «4»-8р-2 балла,  «3»-6р-1 балл.  Упражнение на расслабление:  Встряхивание рук с помощью партнера стоя  upr_269  3. Упражнение на пресс  1-в стойке, одна нога чуть впереди,2- зацепившись ногами за талию первого, выполняет опускание и поднимание туловища:  «5»-15р-3 балла,  «4»-12р-2 балла,  «3»-10р-1 балл.  Упражнение на расслабление:  В основной стойке поднять руки вверх, встряхивая почувствовать тяжесть, уронить вниз, наклониться вперед, продолжая встряхивать и, наконец, опуститься в упор присев до полного расслабления рук и плечевого пояса.  http://msuathletics.ru/books/555/555_part06_files/upr_263.gif  Карточка №2  1.Приседание с партнёром на плечах  «5»-15 р-3 балла,  «4»-12р-2 балла,  «3»-10р-1 балл.  Упражнение на расслабление:  В висе на верхней опоре встряхивая ноги и спину, прочувствовать расслабление мышц тела, то же в легком раскачивании.  upr_275  2. Жим руками лёжа на спине  «5»-10 р-3 балла,  «4»-8р-2 балла,  «3»-6р-1 балл.  Упражнение на расслабление:  upr_259Стоя с поднятыми вверх руками усиленно напрягайте мышцы рук, сжимая кулаки, затем уменьшите степень напряжения, чтобы ясно ощутить тяжесть удерживаемых рук и расслабляя полностью "уроните" их под влиянием их тяжести к плечам и вниз.  3. Сгибание-разгибание прямых ног в тазобедренных суставах  И.П. - лежа на спине, прямые ноги вперёд, руки вдоль туловища, партнер грудью или животом опирается на подошвы ступней партнёра: сгибание-разгибание прямых ног в тазобедренных суставах.  «5»-20 р-3 балла,  «4»-15р-2 балла,  «3»-12р-1 балл.  Упражнение на расслабление:  Встряхивания прямых ног в положении лежа на спине с упором о стенку.  upr_265  Карточка №3  1. Упражнение на пресс сидя на спине партнёра  И.П. - сидя руки за головой на спине партнёра, стоящего в упоре на коленях, ступнями «захватить» его руки изнутри: разгибание-сгибание туловища.  «5»-15 р-3 балла,  «4»-12р-2 балла,  «3»-10р-1 балл.  Упражнение на расслабление:  В висе на верхней опоре встряхивая ноги и спину, прочувствовать расслабление мышц тела, то же в легком раскачивании.  upr_275  2.Жим ногами, преодолевая вес партнера  И.П. - лежа на спине: жим ногами, преодолевая вес партнера.  «5»-12 р-3 балла,  «4»-10р-2 балла,  «3»-8р-1 балл.  Упражнение на расслабление:  Встряхивания согнутых ног в положении лежа на спине.  upr_264  3.Тяга спиной  И.П. - стоя в наклоне вперед, ноги полусогнуты в широкой стойке, захватить выпрямленными руками «под мышки» партнёра, лежащего между ног лицом вниз: тяга спиной, преодолевая вес партнера.  «5»-10 р-3 балла,  «4»-8р-2 балла,  «3»-6р-1 балл.  Упражнение на расслабление:  Упругие покачивания нижним партнером верхнего до ощущения им полного расслабления.  upr_271  4.Подсчёт баллов и выставление оценок:  «5»8- 9баллов  «4»5- 7баллов  «3»3- 4баллов  5.Составление и прохождение полосы препятствий.  1) Первый номер, стоя сзади сидящего, опираясь на его прямые руки, перепрыгивает через него, согнув ноги.  2)Кувырок вперед через спину партнера с захватом его за туловище  3) . Первая четверка учеников встает спиной в круг рядом друг с другом, с захватом под локти рядом стоящих. Приняв упор лежа, участники второй четверки передают ноги в руки участников первой. На счет 1–2 они выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на счет 3–4 – два шага руками влево (вправо), и так до тех пор, пока не пройдут полный круг и не вернутся в и.п. Участники первой четверки выполняют переступания по кругу. Затем четверки меняются местами.  http://bmsi.ru/_uf/image/58%282%29.gif  4) Первые и вторые номера стоят боком друг к другу, взявшись за руки. Третий номер, перешагивая левой (правой) ногой через сомкнутые руки, берет рядом стоящих за плечи; те, в свою очередь, приподнимают его и в этом положении выполняют передвижение вперед.  http://bmsi.ru/_uf/image/53%283%29.gif  5)Положение между двумя скамейками, лицом вниз - на одной ступни, а на другой ладони, вытянутых вперед рук. (выполняют 6 человек, а остальные перепрыгивают на двух ногах через них.)  6) Четыре участника встают лицом в круг, положив руки на плечи рядом стоящим, затем присаживаются. Другая четверка садится на плечи своим напарникам и тоже кладет руки на плечи сидящим рядом с ними. После этого первая четверка встает, а участники второй четверки захватывают их ногами за спину. | 15мин | Работа в парах по станциям. Отработка навыков нестандартных упражнений, заполнение индивидуальных учебных карточек, подсчёт баллов  Упражнения на расслабление выполняется под музыку  После каждой станции выполнять упражнения на расслабление  Выставление оценок |
| 3 | Заключительная | 6мин |  |
|  | 1.Игра «Кто больше соберёт предметов»  Игроки под номером «1» встают в упор лёжа, игроки под номером «2» держат первых за голеностоп. По свистку первые начинают в ходьбе на руках собирать с пола предметы и складывать в коробку. По второму свистку игра останавливается, подсчитываются собранные предметы. Затем это же задание выполняют вторые игроки.  Можно усложнить задание: собирать предметы в прыжке.  2.Подведение итогов игры. | 5мин  4 раза по1мин  1мин | Смена команд, усложнение задания |
|  | 3. Построение, подведение итогов занятия. | 1мин |  |