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. Построение2.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.gif5)То же, но взяв друг друга за стопы ног.http://bmsi.ru/_uf/image/33%286%29.gif6)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.gif7)То же с захватом за «подколенку» голеностопом.http://bmsi.ru/_uf/image/35%285%29.gif8)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.gif10)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 | 5мин3мин | 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 парахРабота по станциям:Карточка №11. Подтягивание в висе лёжа1.-и.п. наклон вперёд, руками держась за голень2-.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_2602. 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 стояupr_2693. Упражнение на пресс1-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.gifКарточка №21.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_2752. 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_265Карточка №31. Упражнение на пресс сидя на спине партнёраИ.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_2752.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_2643.Тяга спинойИ.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_2714.Подсчёт баллов и выставление оценок:«5»8- 9баллов«4»5- 7баллов«3»3- 4баллов5.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 туловище3) . 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.gif4) 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.gif5)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 балловУпражнения на расслабление выполняется под музыкуПосле каждой станции выполнять упражнения на расслаблениеВыставление 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. | 5мин4 раза по1мин1мин | Смена команд, усложнение задания |
|  | 3. Построение, подведение итогов занятия. | 1мин |  |