ПЛАН – КОНСПЕКТ

УРОКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ

**Цель:** содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

**Задачи:** 1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.

2. Развитие силовой выносливости.

3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.

4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

Тип урока: **образовательно-тренировочной направленности**

Метод проведения: элементы круговой тренировки, соревновательный.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: набивные мячи, гимнастические коврики, гимнастические маты, учебные карточки, музыкальное сопровождение, секундомер, чистые листы бумаги, ручки(по количеству юношей), мультимедийная установка.

**Время проведения:** 40мин

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | ОМУ (организационно-методические указания) |
| 1 | Вводная | 10мин |  |
|  | 1.Построение, сообщение задач.  Перед вами 3-и эталона мужской красоты разного времени. КАКОМУ БЫ ЭТАЛОНУ красоты ВЫ ОТДАЛИ ПРЕДПОЧТЕНИЕ?(на экране появляются фотографии Евгения Сандова -выдающегося атлета 19 века, Арнольда Шварценеггера – 6 кратного чемпиона турнира бодибилдинга – Мистер Олимпия, Алексея Немова– Российского гимнаста, 4 кратного Олимпийского чемпиона)(Приложение 1).  Сила- это такое физическое качество, которое определяет полноценную жизнедеятельность человека. Чтобы стать физически сильным, здоровым и красивым человеком, необходимо развивать это качество.  Я предлагаю Вам сегодня сделать первый шаг к этому эталону. Но для этого нам нужно собрать пазл, который поможет нам открыть тайник, в котором находится волшебное средство для достижения эталона мужской красоты! Части пазла вы будете получать при выполнении заданий каждого этапа, всего их три.  Все вы знаете, что любой урок начинается с разминки. Давайте перед началом занятия замерим свой пульс. Область левого запястья, или сонной артерии (за 6 сек замеряем и умножаем на 10), впоследствии все замеры пройдут по аналогии. (на экране появляется шкале координат)(Приложение 2).  Просьба на шкале координат сделать нужную пометку. Расчёт на 1-2. | 1 мин | Дежурный ученик сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку.  Дети выбирают и ставят маркером отметку у своего эталона красоты.  На шкале координат ставят нужную пометку. |
|  | 2. Ходьба:  1)передача набивного мяча правой рукой впереди стоящему партнёру против часовой стрелки;  2)то же, но левой рукой по часовой стрелке;  3)первые номера в упоре лёжа в руках набивные мячи, вторые берут за голеностоп первые номера,  4)то же, но в прыжке;  5)каждый в упоре лёжа, руки на мяче, выполняет отжимание, отталкивает мяч руками, допрыгивает и запрыгивает на него. | 2мин | Следить за осанкой, соблюдать технику безопасности при работе с набивным мячом.  Передвижение вперёд, смена партнёров |
|  | 3.Бег:  -с изменением направления по свистку;  -с изменением скорости по свистку;  -по команде: «Первые!» первые номера выполняют сед сидя сзади, вторые опираясь на их прямые руки, перепрыгивают через них, согнув ноги;  - по команде: «Вторые!» вторые номера встают на четвереньки, первые номера выполняют кувырок вперед через спину партнёра с захватом его за туловище. | 2мин | самостраховка, смена партнёров |
|  | 4.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. Замерим пульс и отобразим свои показатели на графике.  Вы успешно справились с первым этапом, получаете первую часть пазла.  Переходим к следующему этапу, основной части: круговая тренировка:  -разбиение юношей на пары;  -получение (на выбор) учебной карточки;  - получение указаний учителя (каждая пара проходит 3 станции, на каждой станции выполняете одно силовое упражнение (количество выполнений каждого упражнения и баллы указаны в карточках) и упражнение на расслабление. На чистые листы записываете количество баллов (Приложение 3). | 5мин | Выполнять под ритмичную 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  На шкале координат ставят нужную пометку.  Юноши встают парами приблизительно с одинаковой весовой категорией, получают учебные карточки, чистые листы бумаги, ручки. |
| 2 | Основная | 20мин |  |
|  | 1.Круговая работа в парах  Работа по станциям:  Карточка №1  1. Подтягивание в висе лёжа  1.-й и.п. наклон вперёд, руками держась за голень  2-й .в упоре лежа, руками держась за шею первого, подтянуться;  [Силовые упражнения в парах](http://free-press.ru/images/stories/statyi/zdorovie/ris-402.JPG)  15р-3 балла,  12р-2 балла,  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    12р-3 балла,  10р-2 балла,  8р-1 балл.  *Упражнение на расслабление:*  Встряхивание рук с помощью партнера стоя  upr_269  3. Упражнение на пресс  1-й в стойке, одна нога чуть впереди,2-й, зацепившись ногами за талию первого, выполняет опускание и поднимание туловища:    15р-3 балла,  12р-2 балла,  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    15 р-3 балла,  12р-2 балла,  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    12 р-3 балла,  10р-2 балла,  8р-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.  [Силовые упражнения в парах](http://free-press.ru/images/stories/statyi/zdorovie/ris-413.JPG)  20 р-3 балла,  15р-2 балла,  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.  [Силовые упражнения в парах](http://free-press.ru/images/stories/statyi/zdorovie/ris-407.JPG)  15 р-3 балла,  12р-2 балла,  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.    12 р-3 балла,  10р-2 балла,  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.  Силовые упражнения в парах  15 р-3 балла,  12р-2 балла,  10р-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. Определить частоту сердечных сокращений, сделать отметку на графике.  Вы успешно справились со вторым этапом занятия и получаете вторую часть пазла.  Переходим к третьему этапу. |  | Работа в парах по станциям под ритмичную музыку. Отработка навыков ранее изученных нестандартных упражнений, заполнение индивидуальных учебных карточек, подсчёт баллов.  После каждого силового упражнения выполнять упражнения на расслабление.  Одновременно сгибать и разгибать руки.  Самостраховка и страховка партнёра.  Самостраховка и страховка партнёра.  Можно придерживаться рукой за стенку.  Работать у гимнастической стенки, руками придерживаться за рейку, спину держать прямо.  Партнёр, находящийся сверху, придерживается руками за рейку гимнастической стенки.  Партнёр, находящийся снизу, спину держит прямо.  Партнёр, находящийся сверху придерживается руками за рейку гимнастической стенки.  Спина прямая.  Перевод баллов в оценки. Выставление оценок  На шкале координат ставят нужную пометку. |
| 3 | Заключительная | 10мин |  |
|  | 1.Эстафеты с использованием нестандартных упражнений:  1) Первый номер, стоя сзади сидящего, опираясь на его прямые руки, перепрыгивает через него, согнув ноги, и после приземления встаёт на четвереньки, второй номер выполняет кувырок вперед через спину партнёра с захватом его за туловище, после чего, происходит смена; вторая и третья пары выполняет ту же серию заданий. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой с наименьшим количеством штрафных очков.  2) «Гусеница»  Команды строятся в колонну по одному. Участники садятся, согнув ноги; каждый участник захватывает сидящего за ним партнера за голеностоп. Вся колонна одновременно движется вперед, поочередно передвигая ноги, а затем ягодицы.  3) Поворот кругом в упоре сидя с высоким углом  Команды строятся в колонну по одному. Участники садятся на пол, вытянув ноги вперед: их ступни находятся примерно в 10 см от сидящего впереди товарища по команде. По сигналу все участники принимают положение седа углом (опора прямыми руками сзади). По второму сигналу направляющий колонны поворачивается кругом в заданном заранее направлении (налево); поворачиваясь, он ударяет по ногам сидящего за ним ученика и заставляет его повернуться в другую сторону (направо). Такое движение передается по всей колонне до самого конца. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.  4) ) И.п.: первый номер берет за ноги второй номер, который находится в упоре лежа на набивных мячах, ходьба с продвижением вперёд, обратно вернуться бегом с мячами в руках.  5) И.п.: первый номер берет за ноги второй номер, который находится в упоре лежа; третий номер принимает упор лежа слева от второго, положив ноги ему на верхнюю часть туловища. То же - с правой стороны, но расположив ноги на нижней части туловища второго, выполняет четвертый номер Сохраняя такое построение, четверка передвигается вперед до стойки, а обратно бегут взявшись за руки. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой с наименьшим количеством штрафных очков.  2.Подведение итогов эстафеты. | 8мин | Самостраховка  Не разжимая хвата  В упоре сидя углом ноги прямые  Самостраховка |
|  | 3. Построение, подведение итогов урока.  Давайте измерим пульс и отобразим значения на графике.  Обратите внимание на кривую частоты сердечных сокращений в процессе нашего занятия.  Как вы думаете, почему отличаются показатели пульсометрии?  Любая двигательная деятельность подразумевает увеличение пульса. Важно, чтобы двигательная нагрузка на занятии поступала в правильном порядке, не нарушая здоровье ребёнка. По показателям пульса можно проследить за пиками нагрузки на данном занятии. Если ваш пульс поднимался и падал в соответствии с предложенной нагрузкой, то вы справились с поставленными задачами.  Вы успешно справились с 3-м этапом занятия и получаете заключительную часть пазла. (получился рисунок гантели)  Пазл собран, теперь же можно открыть наш тайник и посмотреть, что же является средством для достижения эталона мужской красоты?!  Открываем и находим яблоко и комплекс упражнений с гантелями.  Как вы считаете, что обозначают эти предметы?  «Молодильное яблочко» –кладезь витаминов и микроэлементов, символизирует вечную молодость и красоту;  комплекс упражнений – средство для достижения физического совершенства! (Приложение 4)  Итог: здоровый образ жизни, рациональное питание и систематическая двигательная активность – основные средства для достижения эталона мужской красоты!  Перед вами лежат «смайлы», при помощи них выразите своё отношение к нашему уроку. (Приложение 5) | 2мин | На шкале координат ставят нужную пометку. |