Государственное бюджетное общеобразовательное

учреждение лицей №179

План-конспект урока по физической культуре

для учащихся 11 «а» класса(юноши)

учителя физической культуры Сыпало Романа Николаевича

***Тема:*** гимнастика

***Задачи:***

***Обучающая:***

* Обучение и закрепление техники гимнастических элементов на перекладине;
* Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла.

***Развивающая:***

* Развивать силу мышц рук, плеч и туловища;

• Развивать координацию движений и гибкость основных групп мышц при  
выполнении общеразвивающих упражнений и гимнастических  
элементов.

***Воспитывающая:***

* Воспитания чувства ответственности при выполнении страховки, за порученное задание;
* Воспитания трудолюбия, самостоятельности и коллективизма;
* Формирования эстетических потребностей и умения выполнять гимнастические упражнения в соответствии с гимнастическим стилем.

***Тип урока:*** обучающий.

***Метод проведения:*** индивидуальный, поточный.

***Место проведения:*** спортивный зал лицея №179.

*Инвентарь* ***и*** *оборудование:* Гимнастические снаряды и гимнастические маты.

***Дата и время проведения:***

29.10.2015г.

***Преподаватель:*** Сыпало Роман Николаевич.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть | Содержание | Дози- | Организационно- |
| урока |  | ровка | методи­ческие указания |
| *1* | *Подготовительная часть* | 12 **мин.** |  |
|  | 1. Построение, рапорт, приветствие,сообщение | 1 мин. | Отметить отсутствующих |
|  | темы и задач урока. |  | и освобожденных. |
|  | 2.Ходьба; | 2 мин. | По краям зала. |
|  | -ходьба в обход зала с разминкой суставов |  |  |
|  | кисти |  | Руки за головой в замок. |
|  | -ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы |  | Руки на пояс. |
|  | -ходьба с постепенным переходом в присед и наоборот |  | Руки на пояс, |
|  | -ходьба спортивная | 2 мин. | Правильная постановка |
|  | З.Бег; |  | стопы при беге |
|  | -без задания по кругу |  | Соблюдать дистанцию. |
|  | -приставными шагами правым и левым боком |  | Поднимать ноги до |
|  | -захлестыванием голени |  | прямого угла. |
|  | -с высоким подниманием бедра |  | Выполнять бег в колоне |
|  | -прямыми ногами вперед |  | змейкой с |
|  | 4.ОРУ в парах |  | пролазыванием под |
|  | Упр.1.И.п.  Кисти рук сцепленные в замке, силовые | 7 мин. | гимнастическим конем. |
|  | противодействия в парах | 7-8 раз |  |
|  | Упр.2.И.п. -кисти рук на плечах партнера |  | Руки через стороны |
|  | наклоны с надавливанием на плечи партнера | 7-8 раз | вверх, глубокий вдох- |
|  | Упр.4.И.п.-стоя спиной к партнеру, руки в замок |  | выдох. |
|  | в локтевых суставах. Поочередно выполнять наклоны с партнером на спине. | 4-5 раз |  |
|  | Упр.5.И.п.- стоя спиной к партнеру, руки в замок |  | Ноги не сгибать. |
|  | в локтевых суставах, ноги на расстоянии50-80 | 6 при- |  |
|  | см от партнера. Делаем приседания в парах. Упр.7.И.п.-1-й сед ноги врозь на | седаний | Средний темп, |
|  | гимнастическом мате,2-й сзади. Наклоны к | 2 раза |  |
|  | правой, середине, левой ноге, партнер |  | Сохранять устойчивость и |
|  | надавливает на спину  Упр.8.И.п.-1-й лежа на животе на |  | равновесие. |
|  | гимнастическом мате,2-й держа за ноги |  | Вставая давим партнеру в |
|  | партнера, прогибает партнера Упр.9.И.п.- 1-й лежа на животе на | 2-3 раза | спину вверх. |
|  | гимнастическом мате,2-й держа за руки |  | При перешагивании |
|  | партнера прогибает партнера |  | партнером , помочь ему |
|  | Упр.10.И.п.-1-й лежа на спине на мате руки за головой, ноги приподняты. Сгибает и разгибает | 5-6 раз | вытянув к нему руки. |
|  | ноги,2-й массой своего тела, прижавшись |  | Надавливаем с |
|  | грудью к стопам партнера давит на ноги |  | небольшим усилием. |
|  | партнера |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| *2* | *Основная часть*  Перекладина: | 28 **мин.** |  |
| Подъем | 1.Подъем в упор переворотом махом и силой: | 1-2 подх. | Ноги не сгибать, хват |
| наверх | - толчком одной ноги, махом другой ноги на |  | руками сверху. |
| низкой перекладине, энергично сгибаясь в |  |  |
|  | тазобедренном суставе, послать ноги вперед- |  |  |
|  | вверх за перекладину до положения виса на |  | Стоя сбоку, помочь при |
|  | животе, выйти в упор. |  | подъеме нажимом под |
|  | Подводящие упражнения:  -вис углом;  -вис углом на согнутых руках;  -подъем переворотом с помощью страхующего. |  | спину. |
|  | 2.Опорный прыжок ноги врозь через козла в | 3-4 | Стоя сбоку поддержать |
| Опорный | длину толчком руками о дальнюю часть: | прыжка | под грудь одной рукой, |
| прыжок | -после толчка ногами о гимнастический мостик потянуть руки вперед, в упоре с началом толчка руками о снаряд развести ноги в стороны со сгибанием в тазобедренных суставах. После сгибания следует разгибание за счет поднятия |  | другой за плечо. |
|  | плечевого пояса, затем приземление. |  | Обеспечить страховку и |
|  | Подводящие упражнения: |  | помощь при выполнении |
|  | -прыжок ноги врозь через гимнастического козла в длину с изменением расстояния мостика от снаряда. |  | упражнений. |
| 3 | *Заключительная часть* | **5 АЛИН.** |  |
| 1.Упражнение на восстановление дыхания и равновесия. | 1 мин. | Восстановить организм. |
| 2.Измерение ЧСС. | 1 мин, | Норма 85-^90 уд/мин. |
| 3.Построение, подведение итогов. | 2 мин. | Ученики стоят в одну |
| , 4.Домашнее задание | 1 мин. | шеренгу. |