**Конспект урока по физической культуре**

**для учащихся 10-11 класса.**

**Раздел программы:** гимнастика

**Тема урока**: Совершенствование техники ранее изученных упражнений и комбинаций в акробатике и на гимнастических снарядах.

***Цели:***

Способствовать развитию ловкости, координации движений, воспитание смелости, решительности, собранности, умение выполнять страховку и самостраховку.

**Задачи:**

*Образовательные:*

1. Совершенствование и учет техники выполнения акробатического соединения.

2. Совершенствование упражнений на низкой перекладине.

3. Воспитание трудолюбия, взаимопомощи, дисциплинированности, интереса к занятиям физическими упражнениями.

 *Развивающие:*

1.Содействовать развитию двигательных качеств: координации, силы, ловкости и гибкости.

2.Способствовать формированию правильной осанки.

*Воспитательные:*

1.Способствовать воспитанию чувства эстетической культуры при выполнении комплекса упражнений с гимнастическими палками.

2. Воспитывать коллективные взаимоотношения в процессе выполнения упражнений на развитие ОФП.

**Место проведения:** спортивный зал 9 х 18м.

**Инвентарь:** гимнастические палки (по количеству учащихся), гимнастические маты - 6 шт, низкая перекладина, секундомер, карточки с заданиями по ОФП.

**Урок проводит:** Булыкин Андрей Александрович,

учитель физической культуры МОУ «СОШ с. Теликовка Духовницкого района Саратовской области».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи к конкретным****видам упражнений** | **Содержание****Учебного материала** | **Доз-ка****(сек,****мин)** | **Организационно -методические****указания** |
| Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность  учащихся к уроку.Создать целевую установку на достижение конкретных результатов уч-ся на уроке.Содействовать активизации внимания и организованности уч-ся.Содействовать разогреванию и постепенному втягиванию организма уч-ся в работу.Содействовать восстановлениюдыхания уч-ся.Содействовать разогреванию мышц уч-ся:Содействовать увеличению подвижности мышц шеи.Содействовать увеличению подвижности плечевого суставаСодействовать увеличению эластичности мышц туловища.Содействовать увеличению подвижности мышц туловища.Содействовать увеличению подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц ног.Содействоватьразвитию силы мышц плечевогопояса и координации движения.Содействовать увеличению подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц ног.Содействоватьразвитию силы мышц ног и координации движения.Содействовать разогреваниюмышц ног. | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**1.Построение, рапорт, обмен приветствиями 2.Сообщение задач урока. А теперь измерим с вами ЧЧС и запомним свои показатели. 3. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 колонны. Строевые упражнения на месте. Повороты «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Перестроение в колонну по одному.4. Ходьба в обход зала, в колонну по одному, берут гимнастические палки к правому плечу. 5. Перестроение в колонну по 2, через середину зала.6. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.1. И. п. – основная стойка, палка на ширине плеч, внизу. 1. – Палку вперед. 2. – Левую ногу назад, палку вверх.3. – прогнуться. 4. – и.п. 2. И. п. – основная стойка, палка на ширине плеч, внизу. 1-2-3-4. -Медленные круговые движения головой в левую сторону. 1-2-3-4. - в правую сторону.3. И. п. – основная стойка, палка на ширине плеч, внизу. Наклоны головой 1- влево, 2-вправо, 3- вперед, 4- назад. 4. И.п. – основная стойка, палка на лопатках. 1-2 – поворот туловища влево. 3-4– то же вправо. 5. И.п. – ноги врозь, палка вверху на вытянутых руках. 1-2 два наклона влево. 3-4 два наклона вправо. 6. И.п. – палка внизу вперёди. 1 – наклон вперёд, палку на носки. 2 – руки вверх. 3 – наклон вперёд взять палку. 4 – и.п.7. И.п. – основная стойка, палка на лопатках. Упражнение «Пружинка». Полуприседания с поворотами туловища. 1-2 полуприсед с поворотом туловища влево. 2- И.п. 3 - полуприсед с поворотом туловища вправо. 4- и.п. 8. И. п. — основная стойка, палку держать за края. 1 — провернуть ее за спину; 2 — провернуть палку в и. п. 9. И.п. – основная стойка, палка на ширине плеч, внизу. 1 — приседание, палку вперед; 2 — и.п. 3 – приседание, палку вверх. 4 — и.п. 10. И.п. - основная стойка, палка внизу хватом за края. 1. – наклон вперед, 2-3 продеть ноги между руками, 4. – выпрямиться. 1. – наклон вперед, 2-3 продеть ноги между руками обратно, 4. – выпрямиться. 11. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ноге. 12. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку.2. – Прыгнуть назад через палку в и. п.  | 10 мин5-10сек10-15сек15-30сек1-1.5мин15-30сек6- 8минПовторить 5- 6 раз.Повторить 5- 6 раз.Повторить 5- 6 раз.Повторить 5- 6 раз.Повторить 5- 6 раз.Повторить 5- 6 раз.Повторить 5-6 разПовторить 5- 6 раз.Повторить 5- 6 раз.Повторить 20 раз. | Требовать от уч-ся согласованности и четкости выполнения команд.Обеспечить предельную конкретизацию задач урока. Запомнить свою ЧСС.Требовать от уч-ся согласованности и четкости выполнения команд.Держать равнение и дистанцию во время ходьбы.Следить за осанкой уч-ся, отмашкой рук, ходьбой в ногу.Следить за четкостью выполнения Упражнений учащимися.Постепенно увеличивать амплитудудвижений. Следить за осанкой.Постепенно увеличивать амплитудудвижений. Следить за осанкой.Постепенно увеличивать амплитудудвижений. Следить за осанкой.Возвращаясь, в и.п., постараться свести лопатки.Держать спину прямой, локти в стороны.Следить за осанкой.Ноги в коленях не сгибать.Прыгать на носках. Туловище держать прямо. Особое внимание на голеностопный сустав. |
| Организовать учащихся для основной части урока.Совершенствовать умение выполнять задание коллективно.Организовать учащихся для выполнения работы на уроке.Совершенствовать технику выполнения отдельных упражнений. Развивать моторику движенийСовершенствовать технику выполнения, слитность упражнений.Совершенствовать технику выполнения отдельных упражнений.Совершенствовать технику выполнения отдельных упражнений.Развивать моторику движенийСовершенствовать технику выполнения, слитность упражнений.Организовать учащихся для выполнения работы на уроке.Содействовать восстановлению ЧСС и ритма дыхания.Содействовать восстановлению ЧСС и ритма дыхания.Содействовать осмыслению учащимися результатов собственной учебно-познавательной деятельности (саморефлексия). | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ*****1. Перестроение и ходьба в колонну по одному.*** Команда «Слева, в обход, на-лево, в колонну по одному, шагом марш!»- подготовка места занятия***2. Разделение класса на 2 отделения (юноши и девушки).*** *1 отделение (юноши*). *Акробатика.*Выполнение разминочных упражнений.* 2 кувырка вперед слитно.
* Кувырок назад в упор ноги врозь.
* Длинный кувырок, длинный кувырок через препятствие.
* Кувырок вперед через стойку на руках.
* Силой стойка на голове и руках.

Выполнение комбинации акробатических упражнений.

|  |
| --- |
| 1. Исходное положение – основная стойка, шагом правой (левой) вперед равновесие на правой (левой) («ласточка»), держать |
|  2. «Старт пловца», кувырок вперед прыжком. |
|  3. В темпе кувырок вперед в стойку ноги врозь |
|  4. Из стойки ноги врозь стойка на голове и руках силой, держать |
|  5. Упор присев, встать, махом одной, толчком другой переворот в сторону ( «колесо») |
|  6. Прыжок со сменой прямых ног. |
|  7.Длинный кувырок в упор присев |
| 8. Кувырок назад, кувырок назад в стойку ноги врозь |
| 9.Прыжок вверх с поворотом на 180˚, соединив ноги, основная стойка |

*2 отделение (девушки*). *Упражнение на низкой перекладине.** Размахивания в висе на согнутых руках хватом сверху, соскок прогнувшись с поворотом на 180 градусов.
* Из виса хватом сверху перейти в согнувшись и обратно (зафиксировать вис 2 сек.).
* Из виса на подколенках прийти в упор присев через стойку на руках.

***3. Смена мест занятий****1 отделение (юноши*). *Упражнение на низкой перекладине.* * Размахивания в висе на согнутых руках хватом сверху, соскок прогнувшись с поворотом на 180 градусов.
* Подъем переворотом в упор из виса стоя махом одной и толчком другой.
* Переворот в упор толчком двух ног из виса стоя;
* Оборот назад.
* Оборот вперед верхом правой (левой)

*2 отделение (девушки*). *Акробатика.*Выполнение разминочных упражнений.* Кувырок вперед из упора присев.
* Кувырок назад из упора присев.
* Кувырок вперед в сед углом.
* Мост из положения стоя, переворот влево(вправо).
* Переворот боком (колесо).

Выполнение комбинации акробатических упражнений.

|  |
| --- |
| 1. Исходное положение - основная стойка.Дугами вперед руки в стороны и шагом вперед равновесие на правой (левой «ласточка»), держать – упор – присев – кувырок вперед. |
| 2. В темпе кувырок вперед в сед углом, держать. |
| 3. Перекат в стойку на лопатках без помощи рук |
| 4. Перекат в упор присев, встать, кувырок вперед прыжком. |
| 5. Упор присев, встать, махом одной и толчком другой переворот в сторону («колесо») |
| 6. Прыжок прогнувшись, руки в стороны-вверх |
| 7.Упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись ноги врозь, встать |
| 8. Мост из положения стоя, держать. |
| 9. Из моста поворот кругом направо (налево) в упор присев. |
| 10. Прыжок с поворотом на 180˚, основная стойка |

***4. Силовая гимнастика (круговая тренировка по станциям).*** Построение в одну шеренгу. Расчет на 1-2. Выполнение упражнений по станциям на развитие ОФП. Первые выполняют упражнения, вторые - судьи на станциях.*Станции*1. Прыжки на двух ногах через скамейку с продвижение вперед. Ю. и Д. – по 4 скамейки2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание от прибора). Ю. – 10 раз. Д. – 8 раз.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в замок. Ю. и Д. – 15 раз.4. Жим гири 16 кг. (Ю) и гантели 12 кг.(Д) Ю. – 10 раз. Д. – 6 раз.5. Прыжки через скакалку на двух ногах. Ю. – 30 раз. Д. – 50 раз.6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (Ю) и выход в упор на брусьях (Д).Ю. – 6 раз. Д. – 8 раз.По истечении времени, подсчет набранных баллов. Смена ролей (судьи и участники меняются местами).5. Построение в одну шеренгу, ходьба в обход зала.**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**1. Игра « Запрещенное движение»2. А теперь измерим с вами ЧЧС, как вначале урока и сравним показатели до начала урока и после.3. Подведение итогов урока. | 28-30мин10-15сек.20 сек.30 сек10-12 мин.. 10-12 мин10-12 мин  3 мин+ подсчет 3 мин+ подсчет 30 сек.3-5 мин | Требовать от уч-ся согласованности и четкости выполнения команд.Гимнастические маты уложить в линию по 2 шт.1 чел. выполняет, другие смотрят, отмечают ошибки при выполнении. Внимание на и.п. и высоту прыжка, группировку и мягкий перекат с рук на спину. Напомнить, что стойка на руках должна быть зафиксирована.Следить за четкостью, слитностью, техникой выполнения упражнений.Обратить внимание на правильный хват руками. Фиксация виса 2 сек.С прыжка принять вис завесом вне правой (левой) ногой. Выполнить то же другой ногой. Отпуская руки, медленно выпрямиться до положения стойки на кистях в висе на подколенках. Зафиксировав это положение 2—3 с, выпрямить ноги и опуститься в упор присев. Поддерживать за пояс, предохраняя от падения после отпускания рук. Выполнять страховку при выполнении упражнения.Помощь и страховка стоя сбоку, помочь нажимом под спину и бедро маховой ноги; в момент выхода в упор удержать от падения назад, захватив за бедро и плечо.Помогать, поддерживая занимающегося за ноги. Помогать толчком под спину снизу, а при завершении оборота за­хватить за ноги.1 чел. выполняет, другие смотрят, отмечают ошибки при выполнении. Следить за четкостью, слитностью, техникой выполнения упражнений.Требовать от уч-ся согласованности и четкости выполнения команд.Следить за правильностью выполнения силовых упражнений.Требовать от уч-ся согласованности и четкости выполнения команд.Игровое задание на внимание. Задания выполняются фронтально.**Учитель:** Ребята, вот и закончился наш сегодняшний урок.Какое задание было самым трудным?Какое задание вам сегодня понравилось?Поднимите руки, кому было легко?Можем подвести следующие итоги … выставить отметки. Выделить наиболее ***активных***обучающихся на уроке.Равняйсь! Смирно! Урок окончен! До свидания. Спасибо за урок. |

Приложение 1.

**Комбинация упражнений по акробатике для девушек.**

|  |
| --- |
| 1. Исходное положение - основная стойка.Дугами вперед руки в стороны и шагом вперед равновесие на правой (левой «ласточка»), держать – упор – присев – кувырок вперед. |
| 2. В темпе кувырок вперед в сед углом, держать. |
| 3. Перекат в стойку на лопатках без помощи рук |
| 4. Перекат в упор присев, встать, кувырок вперед прыжком. |
| 5. Упор присев, встать, махом одной и толчком другой переворот в сторону («колесо») |
| 6. Прыжок прогнувшись, руки в стороны-вверх |
| 7.Упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись ноги врозь, встать |
| 8. Мост из положения стоя, держать. |
| 9. Из моста поворот кругом направо (налево) в упор присев. |
| 10. Прыжок с поворотом на 180˚, основная стойка |

**Комбинация упражнений по акробатике для юношей.**

|  |
| --- |
| 1. Исходное положение – основная стойка, шагом правой (левой) вперед равновесие на правой (левой) («ласточка»), держать. |
| 2. «Старт пловца», кувырок вперед прыжком. |
| 3. В темпе кувырок вперед в стойку ноги врозь |
| 4. Из стойки ноги врозь стойка на голове и руках силой, держать |
| 5. Упор присев, встать, махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо). |
| 6. Прыжок со сменой прямых ног. |
| 7.Длинный кувырок в упор присев |
| 8. Кувырок назад, кувырок назад в стойку ноги врозь |
| 9.Прыжок вверх с поворотом на 180˚, соединив ноги, основная стойка |

*1 отделение (юноши*). *Акробатика.*

Выполнение разминочных упражнений.

* 2 кувырка вперед слитно.
* Кувырок назад в упор ноги врозь.
* Длинный кувырок, длинный кувырок через препятствие.
* Кувырок вперед через стойку на руках.
* Силой стойка на голове и руках.

*2 отделение (девушки*). *Акробатика.*

Выполнение разминочных упражнений.

* Кувырок вперед из упора присев.
* Кувырок назад из упора присев.
* Кувырок вперед в сед углом.
* Мост из положения стоя, переворот влево(вправо).
* Переворот боком (колесо).

*2 отделение (девушки*). *Упражнение на низкой перекладине.*

* Размахивания в висе на согнутых руках хватом сверху, соскок прогнувшись с поворотом на 180 градусов.
* Из виса хватом сверху перейти в согнувшись и обратно

 (зафиксировать вис 2 сек.).

* Из виса на подколенках прийти в упор присев через стойку на руках.

*1 отделение (юноши*). *Упражнение на низкой перекладине.*

* Размахивания в висе на согнутых руках хватом сверху, соскок прогнувшись с поворотом на 180 градусов.
* Подъем переворотом в упор из виса стоя махом одной и толчком другой.
* Переворот в упор толчком двух ног из виса стоя;
* Оборот назад.
* Оборот вперед верхом правой (левой)

Приложение 2.

**Станции по силовой гимнастике.**

1. Прыжки на двух ногах через скамейку с продвижение вперед. Ю. и Д. – по 4 скамейки.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание от прибора).

 Ю. – 10 раз. Д. – 8 раз.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой в замок.

 Ю. и Д. – 15 раз.

4. Жим гири 16 кг. (Ю) и гантели 12 кг. (Д) Ю. – 10 раз. Д. – 6 раз.

5. Прыжки через скакалку на двух ногах. Ю. – 30 раз. Д. – 50 раз.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (Ю) и выход в упор на брусьях (Д).

 Ю. – 6 раз. Д. – 8 раз.