**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА**

**Урок № \_\_\_\_**  **III триместр**

**Класс** 8-11

(ДЕВУШКИ)

**Дата:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Цель:*** Формирование знаний о собственных силовых способностях и правил организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств для определения траектории индивидуального физического развития личности.

***Тема:*** Развитие силовой выносливости.

***Задачи:***

**Обучающая -** ознакомление с правилами организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Развивающая –** способствовать развитию силовых и координационных способностей.

**Воспитывающая** - формировать навыки наблюдения за собственным самочувствием, дисциплинированности, самостоятельности.

**Время урока*:*** *45 минут*

**Место проведения***: спортивный зал школы*

**Инвентарь и оборудование***: мультимедийная техника (разно уровневые комплексы упражнений), свисток, секундомер, музыкальный центр, гимнастические коврики, гимнастические палки.*

Учитель физической культуры ГБОУ СОШ № 1852:

 *Сорокина М.Г.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка упражнений** | **Методические****указания** |
| Подготовительная(8-10 мин.) | 1. Построение в одну шеренгу, приветствие.2. Сообщение задач урока.3. Перестроение в три шеренги: «Равняйсь! Смирно!», «На 2,4,6 – рассчитайсь!», «По расчету - марш!» 4. Общеразвивающие упражнения под музыку:И.п. – ноги на ширине плеч1-8 – наклоны головы вправо, влево; руки на пояс1-8- повороты головы вправо, влево; руки на пояс **{**1-4 – наклоны головы; 5-8 – повороты головы;1-8 – вращение плеч назад - вперед; руки свободно1-8 – повороты туловища вправо – влево; руки свободно **{**1-4 – вращение плеч назад; 5-8 - повороты туловищаИ.п. – ноги на ширине плеч1-8 – хил тач; руки на пояс1-8 – пружинистые наклоны вперед к правой ноге; руки вниз1-8 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге; руки вниз1- 8 – марш на месте с правой ноги; руки поочередно с правой: 1,2 - на пояс, 3-4 -к плечам, 5-6 - вверх, 7-8 - два хлопка;  далее 1-8 - в обратном порядке.1- 8 – марш на месте с левой ноги; руки: 1,3,5,7 – в стороны, 2, 6 - вверх, хлопок, 4,8 – на пояс;  6. Перестроение в одну, две шеренги: «В одну шеренгу – становись!», «На первый, второй рассчитайсь!»  | 1 мин2-4 миндо 30 сек.5 мин.(2 раза х 8 счетов)2 х 82 х 82-3 х 82 х 82 х 82 -3 х 82 серии:2 х 81 х 81 х 82 - 4 х 8до 30 сек. | Проверить наличие спортивной формы и самочувствие учащихся Измерение ЧСС.Настроить учащихся на серьезную самостоятельную работуСледить за правильностью выполнения организационных команд (2-ые – 2 шага, 4-ые – 4 шага, 6-ые – 6 шагов).Темп медленный, без резких движений. Колени «мягкие», пружинить на каждое вращение и поворотТемп не высокий, дыхание свободноеСледить за осанкой. Не сгибать ногу в коленях, к которой выполняется наклон.**Heel touch –** хил тач **–** касание пола пяткойПостепенно увеличивать глубину наклона, без резких движенийСледим за осанкой, подбородок не опускать, выполнять ритмичноСтараться выполнять в музыкальном ритме. Вдох - через нос, выдох – через рот. Измерение ЧСС.Следить за правильностью выполнения организационных команд (1-ые - на месте; вторые – 2- шага вперед) |
| Основная(25- 27 мин.) | **Развитие силовой выносливости, формирование навыков наблюдения за собственным самочувствием:** одновременная трансляция групп упражнений разного уровня сложности в одном уроке. Каждое упражнение длиться 4 мин., основная и подготовительная группа обучающихся работают под видео - программу на пульсе 120-140 ударов (см. фото-упр. инструктор №1), а спец. группа 100-110 ударов в минуту (см. фото упр. инструктор № 2)1. Упражнения для развития мышц передней поверхности бедра
2. Упражнения для развития мышц задней поверхности бедра.
3. Упражнения для развития приводящих мышц бедра.
4. Упражнения для развития ягодичных мышц.
5. Упражнения для укрепления мышц верхней части брюшного пресса.
6. Упражнения для развития косых мышц.
7. Упражнения для укрепления мышц нижней части брюшного пресса.
8. Упражнения для развития мышц спины.
 | 25-27 мин4 мин.4 мин.4 мин.4 мин.4 мин.4 мин.4 мин.4 мин. | Освобожденные учащиеся записывают результаты ЧСС.Контроль пульса после каждой серии упражнений на группу мышц (на экране появляется цифры от 0 до 6). Отдых между сериями – 10 сек. (контроль ЧСС). Уровень ЧСС не должен превышать 160 ударов в минуту для основной и подготовительной группы здоровья, 130 ударов в минуту для специальной. Для восстановления пульса выполнять упражнения на гибкость.Сочетания упражнений обучающийся выбирает индивидуально, в зависимости от уровня подготовленности и показателей ЧСС.Дыхание не задерживать, на вдохе – разгибаем туловище, на выдохе сгибаем.Не прогибаться в пояснице.Не напрягать мышцы шеи.Поясницу прижимать к полу. |
| Заключительная(5-7 мин) | 1. Упражнения на расслабление и гибкость.
2. Подведение итогов урока
3. Домашнее задание: составить комплекс упражнений для развития собственных силовых способностей.
 | до 2 мин3-4 мин | Освобожденные обучающиеся анализируют полученные данные ЧСС. Вывод: построенная физиологическая кривая отображает графическое изменение частоты сердечных сокращений во время урока, и составила в аэробном режиме 130-160 ударов в минуту для основной группы и 110-130 для специальной группы. Увеличение ЧСС по сравнению с исходным показателем составила в среднем на 75%, а, значит, предлагаемый комплекс упражнений для развития силовых способностей обеспечивает тренирующий эффект. |