

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Амвросиевская школа №2» Амвросиевского района

Донецкой Народной Республики

Тема урока - «Кроссфит»11 класс.

Тип урока – образовательно-развивающей направленности.

Цель урока: формирование коммуникативной компетентности, стойкого интереса к самостоятельным занятиям спортом.

Задачи:

1. Образовательная:

Повторить правила БЖ на уроках кроссфита. Ознакомить с комплексом упражнений кроссфит.

2. Оздоровительная:

Развивать скоростно-силовые качества упражнениями с набивными мячами, силу упражнениями кроссфита.

3. Воспитательная:

Воспитывать дисциплинированность и трудолюбие.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: гимнастическая скамья, , набивные мячи, секундомер, свисток, мячи.

Учитель физической культуры: Малык Иван Павлович

Ход урока:

<i>Части урока</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно - методические указания</i>
Подготови- тельная часть 15 мин.	Построение в одну шеренгу.	30 сек.	Своевременно, по звонку.
	Сдача рапорта, сообщение задач урока.	30 сек.	Чётко, без запинок. Кратко.
	Повторение правил БЖ.	30 сек.	Напомнить о правилах БЖ (инструкция БЖ при занятиях кроссфитом).
	Опрос обучающихся о самочувствии.		
	Начальный этап педагогического контроля за функциональным состоянием учащихся (Измерение ЧСС - за 30 сек.)	30 сек.	 Результат учащиеся умножают на 2 и сообщают его учителю.
	Строевые упражнения.	1 мин.	Повороты на месте.
	Разновидности ходьбы:	2 мин.	
	- на носках;	30 сек.	
	- на пятках;	30 сек.	
	- на наружном своде стопы;	30 сек.	Сохранять правильную осанку.
	- в приседе.	30 сек.	Ноги в коленях не сгибать.
	Разновидности бега:	2 мин.	Стопы ставить по одной линии.
	- обычный бег;	30 сек.	Спину держать прямо.
		30 сек.	Соблюдать безопасную дистанцию.

	- приставными шагами правым боком вперед; - приставными шагами левым боком вперед; - обычный бег. Перестроение в движении: Поворотом в колонну по 2. Упражнения с набивными мячами в парах: - броски двумя руками от груди; - броски двумя руками сверху из-за головы; - броски правой рукой от плеча; - броски левой рукой от плеча; - броски снизу двумя руками из наклона; - броски мяча стоя спиной друг к другу назад через голову.	30 сек. 30 сек. 30 сек. 8 мин. 10-16 раз 10-16 раз 10-16 раз 10-16 раз 10-16 раз 10-16 раз	Из строя не выходить. Руки держать на поясе. Выполнять технично, чётко. Контролировать ровное дыхание. Соблюдать интервал и дистанцию. Бросок выполнять прямо на грудь. Во время ловли пальцы не выставлять. Бросать не сильно, а точно. Активно работать туловищем. Спину держать прямой. Бросок выполнять прогибом туловища назад.
Основная часть 20 мин.	Упражнения кроссфита. На каждой станции учащиеся выполняют упражнения согласно карточкам с заданиями. «Станции»: 1. Сгибание-разгибание рук. 2. Напрыгивание на лавку одной ногой. 3. Прыжки со скакалкой . 4. Приседание. 5. Пресс. 6. «Бурпи». 7. Броски мяча в стену. 8. Прыжки со скакалкой.	20 мин. По 20 сек. на каждой станции	Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к СМГ, засекают время на выполнение заданий кроссфита и дают сигнал о переходе к другому упражнению. Не задерживать дыхание. Прыжком менять положение ног. Выполнять прямыми руками. Спину держать прямой. Соблюдать осторожность. Следить за ровным дыханием. Правильно ловить мяч. Контролировать дыхание

	Основной этап педагогического контроля за степенью физической нагрузки на уроке (Измерение ЧСС за – 30 сек.).		 Результат учащиеся умножают на 2 и сообщают учителю.
Заключи-тельная часть 3-5 мин.	Построение в одну шеренгу. Ходьба в обход зала. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Подведение итогов урока. Объявление оценок за урок. Домашнее задание для самостоятельных занятий Заключительный этап педагогического контроля за функциональным состоянием учащихся на уроке (Измерение ЧСС - за 30 сек.) Опрос о самочувствии обучающихся.	30 сек. 30 сек. 1 мин. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 	Быстро, чётко. Соблюдать дистанцию. Руки вверх-вдох, руки вниз-выдох. Сделать акцент на выполнении задач урока. Отметить самых активных учащихся. Выполнять «сит-ап» 3х20 раз. Результат учащиеся умножают на 2 и сравнивают с данными начального этапа самоконтроля за функциональным состоянием и сообщают учителю. Поинтересоваться, все ли себя хорошо чувствуют.

	Организованный выход из спортивного зала.	30 сек.	По звонку. Спокойно и без лишней суеты.
--	---	---------	---