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:

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно - методические указания
Подготови-т	Построение в одну шеренгу.	30 сек.	Своевременно, по звонку.
ельная	Сдача рапорта, сообщение задач урока.	30 сек.	Чётко, без запинок. Кратко.
часть	Повторение правил БЖ.	30 сек.	Напомнить о правилах БЖ (инструкция
15 мин.	Опрос обучающихся о самочувствии.		БЖ при занятиях кроссфитом).
	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.	Сохранять правильную осанку.
	- на наружном своде стопы;	30 сек.	Ноги в коленях не сгибать.
	- в приседе.	30 сек.	Стопы ставить по одной линии.
			Спину держать прямо.
	Разновидности бега:	2 мин.	
	- обычный бег;	30 сек.	
		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;	30 сек. 30 сек. 30 сек. 8 мин. 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.
	 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. 	10-16 pas 10-16 pas 10-16 pas 10-16 pas	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 скакапкой . 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 дыхани

	Основной этап педагогического контроля за степенью физической нагрузки на уроке (Измерение ЧСС за – 30 сек.).		Результат учащиеся умножают на 2 и сообщают учителю.
Заключи-те	Построение в одну шеренгу.	30 сек.	Быстро, чётко.
льная	Ходьба в обход зала.	30 сек.	Соблюдать дистанцию.
часть	Упражнения на расслабление и восстановление	1 мин.	Руки вверх-вдох,
3-5 мин.	дыхания.		руки вниз-выдох.
	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. 30 сек. 30 сек.	Сделать акцент на выполнении задач урока. Отметить самих 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.

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