МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Амвросиевская школа №2» Амвросиевского района
Донецкой Народной Республики

Учебный план урока от_____9 класс

Тема: Гимнастика.

Цель: способствовать укреплению здоровья обучающихся, формировать у них стойкую мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями. ***Обучение двигательных навыков.***

Задачи:
Техника безопасности на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег.

Образовательная – совершенствовать навыки владения технике лазание по канату.
Воспитательная - воспитание чувства коллективизма, ответственности, внимательности.
Развивающая - развитие физических качеств, необходимых для овладения технических действий.
Место проведения: спортивный зал .

Инвентарь: . *Гимнастические снаряды, маты для страховки, секундомер, свисток.*

Дата проведения:_____

Учитель: Малык И.П.

I Вводно-подготовительная часть: 15 мин.

Построение. Рапорт. Приветствие. Сообщение задач урока. Выполнить строевые упражнения на месте и в движении. Меры безопасности на уроках физической культуры. Равномерный бег. Обще развивающие упражнения в движении и на месте. Специальная физическая подготовка с элементами гимнастики. Контроль частоты сердечных сокращений после нагрузке.

II Основная часть: 27 мин.

Строевые упражнения.

Строевые упражнения - неотъемлемая часть каждого урока. С их помощью формируется правильная осанка, достигается сосредоточение внимания учащихся на предмет занятий. Путем применения строевых упражнений у учащихся воспитываются: организованность, дисциплинированность, чувство ритма и темпа, а также формируются навыки совместных действий. Для удобства пользования строевыми упражнениями границы гимнастического зала имеют условные обозначения. Они определяются относительно правой границы зала, вдоль которой обычно строится учебная группа перед началом занятий. Противоположная сторона носит название "левой". Со стороны правофлангового короткая сторона носит название "верхней границы", а противоположная "нижней". Средние поперечная и продольная линии образуют при пересечении с крайними правую, левую, верхнюю и нижнюю середины, а пересекаясь между собой - центр зала. Боковые линии, соединяясь между собой, образуют следующие углы: правый-верхний, левый-верхний, правый-нижний, левый-нижний.

Разновидности строя, элементы строя.

1. Строем называется установленное размещение занимающихся для их совместных действий.
2. Шеренгой называется строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.
3. Флангом называется правая и левая оконечность строя. При поворотах названия флангов не изменяются.
4. Фронт - сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.
5. Тыл - сторона строя, противоположная фронту.
6. Интервалом называется расстояние по фронту между занимающимися,
7. Ширина строя - расстояние между фронтами.
8. Колонной называется строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг к другу.
9. Дистанцией называется расстояние в глубину между занимающимися.
10. Глубина строя - это расстояние от впереди стоящего (от первой шеренги) до позади стоящего занимающегося (до последней шеренги) в колонне.

11. Двухшеренговый строй - занимающиеся одной шеренги расположены в затылок занимающихся другой шеренги Шеренги называются первой и второй.
12. Ряд - занимающиеся, стоящие в двухшеренговом строю в затылок один другому.
13. Направляющий - занимающийся, двигающийся в указанном направлении первым в колонне.
14. Замыкающий - занимающийся, двигающийся последним в колонне

Основные правила произношения команд.

1. Команды разделяются на предварительную и исполнительную / "Шагом - Марш!", "Направо!"/ Но есть команды только исполнительные / "Равняйсь!", "Смирно!"/.
2. По всякой предварительной команде занимающиеся принимают положение стойки "Смирно!".
3. При подаче команд для перестроения необходимо вначале назвать строй , затем направление движения и способ исполнения.

Все строевые упражнения можно подразделить на следующие группы:

1. Построения.
2. Строевые приемы на месте.
3. Перестроения на месте.
4. Способы передвижения.
5. Перемена направления движения.
6. Перестроения в движении.
7. Размыкание и смыкание.

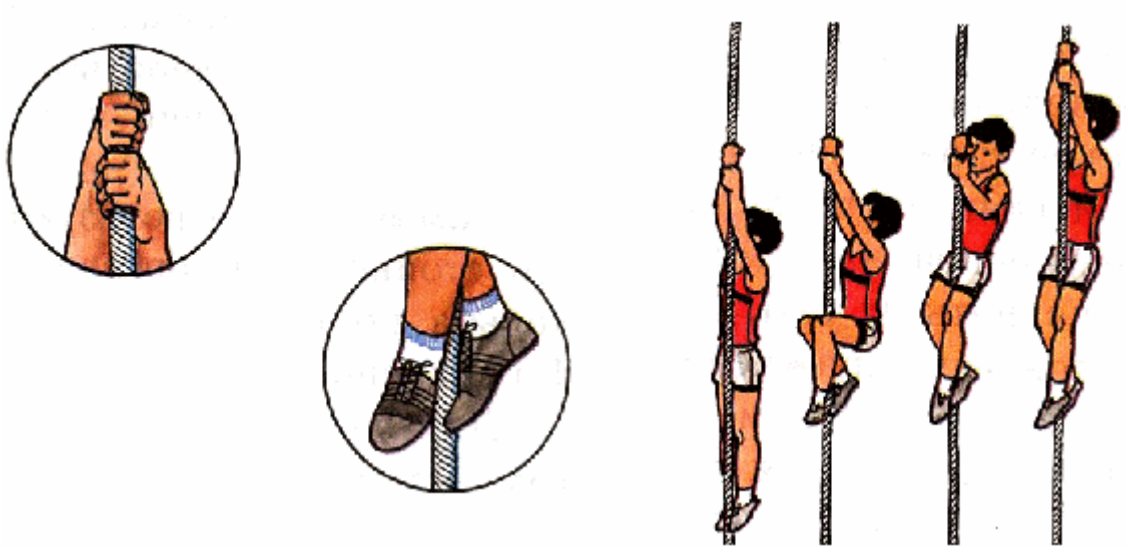
Лазание по канату.

Как лазить по канату: техника и упражнения

Лазанье по канату входит в школьную программу по физкультуре. Однако при этом далеко не каждый школьник и тем более взрослый человек умеет забираться на канат. Между тем этот вид спорта укрепляет практически все группы мышц, положительно влияет на развитие координации движений, вестибулярного аппарата, ловкости и силы. Кроме того, это увлекательное упражнение доставляет положительные эмоции и особенно нравится детям. Сегодня мы расскажем вам, как научиться лазать по канату.

Для начала необходимо разобраться **в правильной технике и способах**, которые позволяют выполнить это упражнение:

Исходное положение: вис стоя. Обхватите канат руками как можно выше, затем, сгибаете ноги и захватываете канат ногами. Далее разгибаете тело и перемещаете руки выше. Такой способ напоминает перемещение гусеницы. Обратное движение: опускаете руки ниже, сгибаете ноги и выпрямляетесь;



Обхватываете канат руками так, чтобы одна рука была на уровне груди, а вторая – выпрямлена над головой. Теперь сгибаете ноги и обхватываете ими канат, затем, выпрямляясь, меняете руки местами. Та рука, которая была на уровне груди, захватывает канат над головой. Этот способ считается самым скоростным, но при этом сил вы тратите больше. Спускаясь обратно, сначала перехватываете руками канат на уровне живота и потом опускаете ноги;

Исходное положение: вис стоя. Руки и ноги должны сгибаться и разгибаться одновременно.

Развитие скоростно силовых качеств. Различают три основных вида силовых качеств: максимальная сила; скоростная сила; силовая выносливость.

Максимальная сила – это наивысшие возможности, которые спортсмен способен проявить при максимальном произвольном мышечном сокращении, причем ее уровень выявляется во внешних сопротивлениях, преодолеваемых спортсменом, либо нейтрализуемых им при полной произвольной мобилизации возможностей его нервно-мышечной системы. Известно, что уровнем развития максимальной силы в значительной степени определяются спортивные результаты в различных видах борьбы.

Скоростная сила – способность нервно-мышечной системы спортсмена более короткое время мобилизовать свой функциональный потенциал для достижения высоких силовых показателей. Это качество оказывает существенное влияние на спортивные результаты борцов.

Причем при выполнении бросков в борьбе решающей, чаще всего, оказывается взрывная сила – скоростная сила, проявляемая спортсменом в условиях довольно больших сопротивлений со стороны соперника в спорте еще существует и другая разновидность скоростей силы – стартовая сила, представляющая собой силу, которая проявляется в условиях противодействия спортсмена относительно небольшим и средним сопротивлениям с высокой начальной скоростью.

Силовая выносливость – способность спортсмена, преодолевая утомление, в течение достаточно длительного времени сохранять на высоком уровне свои силовые показатели.

Челночный бег.

Челночный бег — это особое упражнение, в каком спортсмену необходимо пробежать определенную дистанцию от полосы к полосы. В спортзале, к примеру, отмечают 6 либо семь линий попорядку. Бег начинают от первой полосы, потом подходят к другой, ворачиваются вспять к первой, а далее бегут уже к третей, и ворачиваются к другой, и так до последней полосы. На уроках физкультуры все практиковали челночные забеги в спортивных залах, также участвовали в соревнованиях меж классами. Дистанция для челночного бега не должна превосходить 100 метров. Подобные забеги нередко употребляют в соревновании под заглавием «Радостные старты».

III Заключительная часть: 3мин*.*

Построение в одну шеренгу. Упражнения на восстановление дыхания и снижение функциональной нагрузки организма. Подведение итогов урока (выделить отлечившихся, выставить оценки)

Домашнее задание: Утренняя зарядка. *Развитие скоростно силовых качеств. Челночный бег.*