

# **ОТКРЫТЫЙ УРОК по физической культуре в 11 «д» классе**

**Тема: «Методологические основы  
применение средств круговой  
тренировки для развития скоростно –  
силовых качеств и воспитания  
силовой выносливости».**



Учитель: Доброхотов В.Н.

Дата 13 февраля 2010г.

Место проведения: спортзал школы.

Инвентарь:

- маты гимнастические – 4шт.;
- медицинболы – 3шт.;
- штанга – 1;
- блины для штаги -4шт.;
- скакалка – 1шт.;
- скамеейка – 1.



**Цель: Показать пример организации и проведения занятий со спортивной направленностью.**

- **Задачи:**
- **развитие скоростно – силовых качеств и силовой выносливости,**
- **повышение уровня физической подготовки,**
- **контроль индивидуальной физической работоспособности и подготовленности учащихся.**



# Кроме того:

- *-проверка умения составлять:*
- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- *Проводить:*
- - самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общеприкладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- *Определять:*
- эффективность занятий физическими упражнениями;
- функциональное состояние организма (пульсометрия на различных этапах урока).

# Подготовительная часть

<u>Содержание урока</u>	<u>Дозировка</u>	<u>Методические указания</u>
1. Построение, приветствие. Ознакомление с задачами урока.	1 мин.	В левом нижнем углу зала. Пульсометрия – проверка состояния учащихся перед уроком.
2. Передвижение по залу.	0,5 круга	По периметру зала
3. Бег в свободном темпе.	4-5 кругов	
4. Бег скрестным шаг - правым и левым боком.	0,5 круга x 2 раза	По боковым линиям
5. Бег спиной вперед до средней линии, поворот на 180 град. - ускорение 4-5 метров- скорость сбросить.	По 4 раза	
6. Перестроение в колонну по 3.		Через середину лицевой линии в колонну по 3 чел.
7. Общеразвивающие упражнения упражнения с общеприкладной и оздоровительно – корригирующей направленностью.	12-14 упражнений По 4-6 повторений	Упражнения проводит ученик по выбору.
8. Установка мест проведения круговой тренировки.		Каждый ученик получает задание на подготовку определенного места занятия

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Круговая тренировка проводится один раз в неделю. Количество выполняемых серий в уроке – 2, с последующим увеличением до 3-4 в конце четверти (третья четверть).

При выполнении комплекса учащимся были даны следующие методические рекомендации:

- каждое упражнение начинается по свистку и заканчивается по свистку (20сек.),
- упражнение выполняется с интервалом отдыха 10сек, необходимое на смену места выполнения упражнений,
- при выполнении упражнения должны выполняться основные требования к технике данного упражнения,
- каждое упражнение выполняется в равномерном темпе при равномерном дыхании с темпом одно - два движения в секунду,
- при окончании последнего упражнения учащиеся пробегают два круга медленного восстановительного бега по залу,
- по окончании пробежки - расходятся по своим «стартовым» видам.

# КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

- Взятие штанги "на грудь" стоя на месте.
- Выпрыгивание с гирей 16кг из полу - приседа.



# КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

- Упражнения на пресс -лежа на мате - ноги прямые





# КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

- "Лесенка" - смена положения ног стоя на возвышении



# КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

- Разведение рук в стороны лежа на спине - вес 5кг.
- Тяга из-за головы веса 10кг, лежа на спине



# КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

- Бег на месте с ВЫСОКИМ подниманием коленей
- Прыжки через скакалку на месте



# КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

- "Лягушка" в полу - приседе, с подкидыванием медбола



# КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

- Подскоки на месте подтягивая колени к груди



# КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

- "Спрыгивание - запрыгивавание" на возвышение 25см.



# Заключительная часть урока

<u>Содержание урока</u>	<u>Дозировка</u>	<u>Методические указания</u>
1. Легкий бег. 2. Ходьба по периметру площадки восстанавливая дыхание.  3. Проверка ЧСС.  4. Подведение итогов урока.  5. Оценка. Индивидуальные задания.  6. Организованный выход из зала.	2 круга 1 круг	Во время бега максимально прочувствовать расслабление верхнего плечевого пояса.  Во время ходьбы следить за нормализацией дыхания.  Найти пульс и подготовиться к подсчету.
продолжительность	5 мин.	