#### Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

#### «Средняя общеобразовательная школа с. Лазарево»

Конспект урока по предмету физическая культура в 8 классе

по теме:

«Общая физическая подготовка. Развитие выносливости».

Учитель физической культуры:

Куриленко Тамара Сунсиновна

с. Лазарево 2023 г.

Класс*:11*

Продолжительность урока: *40 мин.*

Тема урока:*«Общая физическая подготовка. Развитие выносливости»*

Номер урока в данной теме: *пятый урок.*

Тип урока*:* у***рок обобщения и систематизации.***

Цель урока: Создание условий для укрепления здоровья учащихся, формирования навыков и умений необходимых для успешного физического развития.

Задачи:

Образовательные:

Совершенствовать технику ведения мяча, технику выполнения упражнений круговой тренировки.

Совершенствовать умения по ЧСС(частота сердечных сокращений) оценивать реакцию организма на выполняемые физические нагрузки.

Развивающие (оздоровительные):

Развивать общую, специальную выносливость, ловкость.

Воспитательные:

Воспитывать морально-волевые качества – смелость, объективность.

Инвентарь: баскетбольные мячи, бутылки с песком, гимнастические скамейки, мячи, компьютер.

Ход урока.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| Подготовительная часть.  (8 мин. 30 сек.) | 1.Построение в одну шеренгу, приветствие, определение темы, задач урока.  Что такое выносливость?    **Выносливость** - важнейшее физическое качество, проявляющееся в повседневной жизни людей в профессиональной, спортивной деятельности.  В какой спортивной деятельности вы можете продемонстрировать выносливость? (ГТО)  Для развития общей выносливости вы выполните задания 1 блока - бег с ведением баскетбольного мяча.  Для развития специальной выносливости выполните задания 2 блока- круговая тренировка с выполнением тестов (задания выполняются индивидуально), задания  3 блока- игра «Горячий мяч.» | 1 мин. | Проверить наличие и опрятность спортивной формы. |
| 2. В течении урока вы выполните практическую работу по определению зависимости частоты сердечных сокращений (далее ЧСС), от физической нагрузки.  Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) | 1 мин | Проверить состояние здоровья у учащихся. |
|  | 4. Разновидности ходьбы:  Ходьба в колонне по одному.  - На носках-руки за голову.  - На пятках- руки в стороны.  - На внешней стороне стопы- руки на пояс.  - На внутренней стороне стопы- руки на пояс. | 1 мин. | В колонну по одному, дистанция 2 шага. Следить за осанкой. |
| Бег в колонне по одному:  -без задания.  - с высоким подниманием бедра;  - с захлестыванием голени назад;  - приставным шагом левым боком;  - приставным шагом правым боком. | 30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек. |  |
| Темп медленный. |
| Ходьба на восстановление дыхания. | 30 сек. |  |
| 6. Общеразвивающие упражнения в движении проводит дежурный по классу.  1. Руки на пояс Наклоны головы вперёд-назад, влево-вправо.  2.Круговые движения вперёд, в обратную сторону в плечевом суставе, локтевом суставе, кистевом суставе.  3. Мельница.  4. Ходьба в полуприседе.  5. Ходьба в полном приседе. | 2 мин. | В колонну по одному, дистанция 2 шага. |
| Основная часть.  (27мин.) | 1 блок. Ведение баскетбольного мяча в темпе бега.  Ведение баскетбольного мяча с изменением направления. - круг, змейка, круг.  Ведение мяча приставным шагом вправо.  Ведение мяча приставным шагом влево.  Ведение мяча спиной.  Ведение мяча без задания.  Бег с изменением направления  Бег змейкой между учащимися. | 1 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  1 мин. | Передвигаться в стойке баскетболиста в медленном темпе.  Ведение мяча с изменением направления. выполнять по периметру баскетбольной площадки..  Вести мяч без зрительного контроля. |
|  | Измерение ЧСС. | 1 мин. | Норма- 160-180 ударов в минуту. |
|  | Ходьба в медленном темпе для восстановления дыхания. | 1 мин. | Восстановление дыхания. |
|  | Заминка. |  |  |
|  | И.П. Сед на пол, ноги врозь.  1-наклон к левой ноге, руки вперёд.  2-наклон посередине, руки вперёд.  3- наклон к правой ноге, руки вперёд.  4- И.П. | 1 мин. |  |
|  | Перестроение в две колоны |  | Перестроение в движении. |
|  | 2 блок.  Круговая тренировка.  Упражнения круговой тренировки  вы будете выполнять под музыку. Быстрая музыка – выполняем упражнение, медленная – заминка. После выполнения упражнения вы переходите к следующему заданию.  Время выполнения упражнения вы определяете самостоятельно. |  | Время выполнения упражнений круговой тренировки учащиеся выбирают индивидуально. |
|  | **1 станция.** - Прыжки через скскалку.  Заминка.  **2 станция**. - Упражнение «Упор присев, упор лёжа»  Заминка.  **3-я станция**. Приседание с отягощением.  Заминка  **4-я станция**. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.  Заминка.  **5-я станция** Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием с отягощением. | 2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин. |  |
|  | Заминка. | 1 мин. |  |
|  | И.П.Сед на полу, ноги врозь.  1- Наклон к левой ноге, руки вперёд.  2-Наклон посередине, руки вперёд.  3- Наклон к правой ноге, руки вперёд.  4- И.П. |  |  |
|  | Ходьба в медленном темпе для восстановления дыхания. | 1 мин. |  |
|  | 3 блок. Игра «Горячий мяч соседа» | 5 мин. | Следить за координацией движения, чтобы не допустить травм. |
|  | Ходьба в медленном темпе для восстановления дыхания. | 1 мин. | По периметру зала. Руки вверх-вдох, руки вниз-выдох. |
|  | Подведение итогов игры. | 2 мин. |  |
| Заключительная часть.  (4 мин.30 сек.) | 1 Построение в одну шеренгу, подведение итогов урока. |  |  |
|  | (Оцените результаты вашего участия в уроке трудно, легко).  Выносливость можно развивать самостоятельно.  При планировании объёма нагрузки надо учитывать своё состояние. Кому на уроке было трудно преодолевать внутреннее сопротивление-объём должен быть меньше и наоборот.  Зачем вам надо развивать выносливость? | 2 мин. | Отметить учеников, продемонстрировавших старание на уроке. |
|  | 4. Домашнее задание.  Назовите упражнения, которые развивают физическое качество выносливость.  Дома выполнить упражнение «Упор присев, упор лёжа.» | 1 мин. | Упражнение «Упор присев, упор лёжа» индивидуально.  Девушки –минимум 15 раз.  Юноши – минимум 20 раз. |
|  | 3. Измерение ЧСС. | 1 мин.30 сек. | Норма-70-80 уд/мин. |

**1 станция.** - «Приседание» с отягощением»( индивидуально).

**2 станция**. - «Прыжки через скакалку».

**3-я станция.** - «Упор присев — упор лёжа».

**4-я станция**.- «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа».

**5-я станция** - «Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием с отягощением»( индивидуально).

|  |
| --- |
| **«Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.»**  Ð¡Ð³Ð¸Ð±Ð°Ð½Ð¸Ðµ Ð¸ ÑÐ°Ð·Ð³Ð¸Ð±Ð°Ð½Ð¸Ðµ ÑÑÐº Ð² ÑÐ¿Ð¾ÑÐµ Ð»ÐµÐ¶Ð°  Медленно опускайтесь вниз пока грудь не окажется на расстоянии кулака от пола.  Девушки – 9- 10 раз.  Юноши - 15-20 раз.  Отжимания с хлопком руками под грудью.   * Отжимания с хлопком одной рукой по груди.   Ключ к выносливости лежит в как можно большем количестве повторений! |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Прыжки через скакалку.»**   |  |  | | --- | --- | | https://cdn5.vectorstock.com/i/thumb-large/03/64/fit-girl-doing-exercises-with-jumping-rope-woman-vector-18900364.jpg | 1. Встать прямо. 2. Скакалку закинуть за спину. 3. Взгляд направить перед собой. 4. Слегка согнуть руки в локтях. 5. Кисти отвести на 15-20 см. от бёдер. 6. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку. |   Упражнение выполняется 30 секунд.  Девушки -40 - 50 раз.  Юноши - 30-40 раз.  Ключ к выносливости лежит в как можно большем количестве повторений! |

|  |
| --- |
| **«Упор присев, упор лёжа»**  http://ok-t.ru/mylektsiiru/baza1/560933196257.files/image001.jpg  Исходное положение -упор присев. Принять положение упор лежа и вернуться в исходное положение.    Девушки- 10-15 раз.  Юноши- 20-25 раз.  Ключ к выносливости лежит в как можно большем количестве повторений! |

|  |
| --- |
| **«Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием с отягощением.»**  упражнение прыжки на месте  Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнить прыжки на скамейку, поднимая руки вверх над головой, расставляя ноги на ширину плеч. Быстрое спрыгивание со скамейки в исходное положение.  Девушки – 10-15 раз.  Юноши – 15-20 раз  Ключ к выносливости лежит в как можно большем количестве повторений! |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Приседание.»**  https://nadietu.net/wp-content/uploads/2018/06/1528049194_5b142e2415e66.jpg  Девушки – 10-15 раз.  Юноши – 15-20 раз  Ключ к выносливости лежит в как можно большем количеств повторений! | **1.**Ноги на ширине плеч. Спина прямая, лопатки сведены. В пояснице должен быть естественный прогиб.  **2.**Чтобы присесть безопасно для суставов, необходимо сначала отвести назад таз. Только после этого ноги сгибаются в коленях.  **3.**Такая техника позволяет сохранить правильное положение, когда колени не выходят за носки.  **4.**Корпус должен опускаться перпендикулярно поверхности.  **5.**Колени не должны сводиться внутрь, так как вектор нагрузки в этом случае падает на суставы.  **6.**Садиться следует до параллели с полом.  **7.**Выталкивать себя из нижней точки нужно усилием ягодиц. Вверху их необходимо дополнительно сжимать, чтобы максимально проработать мышцы. |