#### 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), задания3 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 направленияБег 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.jpgИсходное 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 местеИсходное 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 разКлюч 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 разКлюч 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. |