

"Оздоровительная гимнастика".

Урок физической культуры в 11-м классе

Рыбалкина Татьяна Александровна, *учитель физической культуры*

Предмет:	Физическая культура
Класс:	11
Место занятия в структуре образовательного процесса:	Изучение нового материала
Тема урока по учебно-тематическому плану:	Оздоровительная гимнастика
Оборудование:	Презентация «Калланетика», 1 компьютер, гимнастические коврики, гимнастическая стенка, обручи
Цель:	Приобретение навыков использования комплекса упражнений, благотворно воздействующего на организм.
Задачи:	<ul style="list-style-type: none">• Разучить комплекс калланетики.• Совершенствовать элементы оздоровительной гимнастики.• Укрепить мышцы шейного отдела позвоночника.• Формировать волевые качества и интерес к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой.

Ожидаемые результаты: Уметь выполнять комбинацию гимнастики с обручем.

ЭТАПЫ УРОКА

№	Этапы	Время
1	Измерение ЧСС.	1 мин.
2	Построение, сообщение темы и цели урока.	1 мин.
3	Упражнения в движении.	6 мин.
4	Упражнение на гимнастической стенке.	1 мин.
5	Измерение ЧСС.	1 мин.

6	Комплекс упражнений.	10 мин.
7	Упражнения с обручем.	8 мин.
8	Разучивание комплекса.	14 мин.
9	Измерение ЧСС.	1 мин.
10	Домашнее задание	1 мин.
11	Итог	1 мин.

ХОД УРОКА

I. Подготовительная часть

1.Измерение ЧСС

2. Построение, приветствие, сообщение цели и задач урока.

Цель: приобретение навыков использования комплекса упражнений, благотворно воздействующего на организм.

Задачи:

- разучить комплекс калланетики;
- совершенствовать элементы оздоровительной гимнастики;
- укрепить мышцы шейного отдела позвоночника;
- формировать волевые качества и интерес к регулярным самостоятельным занятиям физической культуры;

3. Упражнения в движении:

- в шаге
 - руки вверх, ходьба на носках
 - руки за головой, ходьба на пятках
 - руки на поясе, перекал с пятки на носок
 - глубокий присед, ходьба гусиным шагом
- в беге
 - медленный бег
 - руки на пояс, приставной шаг (левым, правым боком)
 - бег спиной вперёд
 - руки на пояс, высоко поднимая бедро
 - руки за спину, захлестывая голени
 - руки в стороны, скрестным шагом (левым, правым боком)
- в шаге
 - руки через стороны вверх, подняться на носки – вдох, вернуться в исходное положение – выдох
 - правая рука вверх, левая вниз – на каждый шаг смена положения рук
 - прямые руки вытянуть вперёд – ходьба полуприсядом

- наклон к правой (левой) ноге на каждый шаг, руками касаемся пола

4. Упражнение на гимнастической стенке

Исходное положение – вис. Поднимание прямых ног до прямого угла.

II. Основная часть

5. Измерение ЧСС

6. Укрепление мышц шейного отдела позвоночника

1. Сядьте, согнув ноги, на пол. Обнимите руками колени, спину сильно выпрямите так, чтобы лопатки соединились.

В этой позиции закиньте голову назад. Во время наклона старайтесь шею как можно больше вытянуть. Вдох делайте во время наклона. Повтори упражнение 10 раз.

Это упражнение может показаться слишком простым. Но это только внешнее впечатление. Оно помогает выпрямить спину, делает более гибкой верхнюю часть позвоночника и укрепляет мышцы подбородка (в этом можно убедиться, положив на подбородок руку).

2. Сядьте, сложив ноги «по-турецки», обхватите руками носки ног, выпрямите спину. На счет раз – энергично поверните голову влево, на счет два, три – постарайтесь повернуть голову еще дальше, на счет четыре – возвратитесь в исходное положение. Упражнение выполняется в каждую сторону 4 раза.

3. Опуститесь на колени, обопритесь на руки, расставив их на ширину плеч. Руки и бедра должны быть под прямым углом к туловищу. Тяжесть тела распределите равномерно. Выполняйте круговые движения головой вниз, влево, назад, вправо; а затем вниз, вправо, назад, влево и так далее. В каждую сторону 3-6 раз. Старайтесь, чтобы круг был как можно шире.

4. Лягте на живот, положите сплетенные пальцы рук на затылок, локти поднимите и отведите назад, лопатки сведите, лбом упритесь в пол. Наклоните голову назад, одновременно руками стараясь пригнуть голову вниз, потом вернитесь в исходное положение. Вдох делайте во время наклона. Упражнение повторять 8-10 раз.

5. Сядьте «по-турецки» (спина прямая), пальцы рук сожмите в кулаки и положите их один на другой, подбородком упритесь в кулаки, локти расположите перпендикулярно к туловищу. Наклоните голову вперед, сильно опираясь на сопротивляющиеся руки. Выполнив 4 наклона, опустите руки свободно вдоль туловища. Потом примите исходное положение. Повторите упражнение 6-8 раз. Делайте вдох, когда опускаете голову после наклона.

6. Лягте на живот, руки согните в локтях, положите одну ладонь на другую, упритесь в них лбом. Вытяните носки, пятки соедините вместе. Чтобы облегчить упражнение, можете пятками упереться в шкаф или кровать. А теперь: приподнимайте верхнюю часть туловища, одновременно разводя руки в стороны. Подбородок вверх не поднимайте, руки вниз не опускайте. Затем вернитесь в исходное положение. Делайте вдох, когда приподнимаете туловище. Упражнение выполняйте 6-10 раз

7. Упражнения с обручем

- Вращение обруча на талии.

– Какую пользу приносит работа с обручем?

- Вращение обруча в сочетании с наклоном (влево, вправо).
- Вращение обруча в сочетании с пробежками.
- Вращение обруча в сочетании с поворотами.
- Вращение обруча в сочетании с подскоком.
- Вращение обруча в сочетании с приседанием.
- Вращение обруча стоя на коленях.
- Вращение обруча в сочетании с прыжками (вперёд, назад).
- Вращение обруча на талии.

8. Разучивание комплекса калланетики

а) Сядьте на стул с подлокотниками. Опираясь на них, поднимитесь. Спину держите прямо, подбородок поднимите повыше. Упражнение снимает напряжение ягодиц.

б) Выпрямитесь, ноги на ширине 35см. Поднимите руки вверх и держите высоко-высоко. Втяните живот и почувствуйте, что стали намного выше. Согните ноги в коленях и вытяните руки вперёд, будто хотите что-то достать. Нагнитесь вперёди продержитесь минуту в таком положении. Переведите руки назад и одновременно вытяните вперёд подбородок и шею. Снова – руки вперёд, а потом назад. Повтори 5 раз.

в) Укрепление плечевого пояса. Выпрямитесь и поднимите руки в стороны до уровня плеч, ладони – вверх. Чем сильнее повернёте ладони, тем больше почувствуете работу мышц. Без усилия отведите руки назад, как бы желая соединить лопатки. Плавно подвигайте плечами. Коснитесь за спиной пальцами, не сгибая локтей. Сделайте так 100 раз. Упражнение выпрямляет плечи, снимает напряжение между лопатками.

г) Упражнение для талии. Ноги немного расставлены. Правая рука вытянута вверх, левая – на внешней стороне левой ноги (не на бедре). Сильно вытяните правую половину тела и руку вверх. Ягодицы подобраны, таз – вперёд. Задержитесь на минуту в этой позе, потом максимально наклоните левое плечо в левую сторону. Спина напряжена. Выполните 100 раз. Не балансируйте бёдрами, а вытягивайте правую половину тела.

д) Лягте на спину, ноги слегка согнуты, руки вперёд. Поднимая голову вперёд, оторвите плечи от пола, при этом часть позвоночника ниже лопаток плотно прилегает к полу. В этом положении передвиньте верхнюю часть тела назад на 10-15 см. Повторите 6-10 раз.

е) Исходное положение то же. Нижняя часть спины и ягодицы плотно прилегают к полу. Слегка приподнимаясь, поднимите вертикально правую ногу вверх и удерживайте в этом положении 10-20 сек. Тоже самое проделай с другой ногой. Повтори 10-20 раз.

ж) Исходное положение то же. Приподнимая ноги вертикально вверх, попытайтесь приподняться в направлении ноги и удержаться в этом положении 10-20 сек. Повтори 10-20 раз.

з) Сядьте на пол, ноги сомкните и вытяните перед собой. Туловище наклоните далеко вперед, положив руки на ступни. Повтори 50 раз. Если достанете головой колен – вы многого достигли.

9. Измерение ЧСС

III. Заключительная часть

10. Домашнее задание

Закрепить изученный комплекс.

11. Итог

Подведение результатов деятельности учащихся на уроке.

Поделиться...