

План- конспект урока
физической культуры в 10 «А» классе (10-15 человек)

Дата: 11.03. 2014

Время: 45 мин.

Место: спортивный зал.

Учитель: Прилуцкая С.А

Оборудование: мячи, коврики, степ-доска

Цель: формирование эстетической культуры личности школьника средствами физического воспитания

Задачи:

- 1) разучить комбинацию на степ- платформе со сменой лидирующей ноги;
- 2) повторить комбинацию по аэробике со сменой лидирующей ноги;
- 3) повторить упражнения на мяче;
- 4) развивать координационные способности, укреплять с.с.с., дыхательную систему, мышечный корсет, тонус.
- 5) повышать эмоциональное настроение обучающихся, мотивацию к занятиям физической культуры, работать над созданием психологического комфорта, воспитывать эстетические чувства и вкусы девушек в области физической культуры

Части урока.	Содержание урока.	Время.	О.М.У Развитие физ. качеств.
I.	1. Организационный момент. Целеполагание Построение в одну шеренгу, приветствие, сообщить задачи урока	1 мин.	Проверить внешний вид
	Разминка: Напомнить, что во время выполнения упражнений спина прямая, колени чуть согнуты. - руки через стороны – вдох опустить выдох - И.п стойка ноги врозь 1-4 круговые движения плечами назад 5-8 тоже вперед - И.п стойка ноги врозь 1- поднять плечи 2 – отвести назад 3- опустить лопатки вниз 4- вернуть плечи в обычное положение - 1 потянуть правое плечо вправо 2- И. п 3 -4 то же - И. п стойка руки в стороны 1 потянутся рукой вправо 2 И.п	1 мин.	Следить за осанкой Двигательная память, Укрепление дыхательной системы Спина прямая Стопы параллельно. Точно в сторону плечи расправить, не заваливать вперед. Точно в сторону
II.			

Второй Всероссийский фестиваль передового педагогического опыта
"Современные методы и приемы обучения"
февраль - май 2014 года

	3-4 то же И. п стойка руки на пояс 1 наклон вправо 2 наклон вперед 3 наклон вниз 4И.п - Марш на месте Комплекс аэробики А- Marsh вперед назад В- теп фронт, поворот(пивот) С- передвижение в сторону D - теп фронт Комплекс на степе А- v- step А -step В- stradl С – curl D- L- step Упражнения с мячами: 1. Покачивание на мяче 2. Сидя на мяче выпрямить ногу поставить на пятку 3. Пятка, пятка, носок , пятка притоп 4. Баланс 5. Дозор 6. Ходьба вокруг мяча сидя 7. Прыжком ноги врозь вместе 8. Лежа животом на мяче подкатывать мяч к груди 9. Лежа бедрами на мяче отжимание 10. Лежа бедрами на мяче спинка 11. Лежа животом на мяче баланс 12. Лежа животом на мяче прокатывание по мячу 13. Лежа на спине баланс 14. Массаж мячом. Восстановление дыхания. Упражнения на коврике. 1.- И.п упор стоя на коленях Руку вперед, правую назад – вдох Опустить – выдох 2.Тоже только отводим в сторону 3.Сед согнув ноги, руки вперед- отведение локтя назад 4. упор сзади подъем правой левой ноги 5. лежа на спине стопа на стопе поднимание ног Лежа на спине, рука обгоняет руку 6.Лежа на спине наклоны в стороны 7.Лежа на животе руки в замок за спиной поднимаем руки вверх	10 мин. 12 мин. 8 мин. 7 мин	Руки прямые Спина прямая Движения выполнять пластично, под музыку Стопу ставить на степ полностью Спину держать ровно Стопу ставить мягко Быстро, медленно Руки прямые Развитие чувства ритма, выразительности движений. Спина прямая Медленно возвращаться в И.п Спина круглая, вернуться, спину не прогибать в пояснице.
--	---	--	--

	8. Лежа на животе постучать пятками 9. Упор лежа на боку планка 10. Упор лежа на животе планка - И.п. стойка ноги врозь - поочередное опускание вниз: головы, плеч, наклон вперед - последовательное вырастание вверх – разгибания спины. Итог урока. Дать д/з		Составить комбинации из разученных элементов с мячами. Повторить на степ-платформе.
--	---	--	--