# Урок физической культуры для студентов 2курса школьного отделения.

**Тема:** Развитие физических качеств.

**Цель урока**: разучить комплекс парных упражнений способствующих развитию силовых качеств.

**Задачи:**

1. Разучить комплекс парных статических силовых упражнений их исходных положений стоя сидя, лежа. Использовать изученные упражнения в педагогической практике. Выборочно оценить прыжки через короткую скакалку за 30 секунд.
2. Содействовать развитию: силы в парных статических упражнений; развивать быстроту реакции (зрительные, слуховые анализаторы) в ходьбе и беге; координацию движений.
3. Способствовать воспитанию сознательного отношения к физической культуре, желание довести свои физические способности до совершенства.

**Литература:**Г.А. Кабачков «Профессионально - прикладная подготовка школьников»

А.А. Смирнова «Общеразвивающие упражнения для младших школьников»

Ю. И. Евсеев «Физическая культура»

**Инвентарь:** кегли - красная, желтая, зеленая; свисток; маты – гимнастические; ковровая дорожка; 30 скакалок.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | Дозировка  | Организационно - методические указания | Примечание  |
| 1.2.3.4.5.6.7.8. 9.10.11. | **Вводная часть**Построение (приветствие)Сообщение задач урока: Разучить комплекс парных статических силовых упражнений из положения стоя, сидя, лежа. Выборочно оценить прыжки через скакалку за 30 секунд.Вспомнить определение «выносливость» (цель прошлого урока). Развитие силовых способностей. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Различные виды силовых способностей:1. Собственно силовые (статистические движения, напрягая мышечные группы)
2. Скоростно-силовые способности (динамическая сила) – проявляется в быстрых движениях.

Ходьба. Задание в ходьбе. Упражнения ( задания) для развития быстроты реакции. Слуховые анализаторы: «Аист» - стойка на одной ноге, руки в стороны. «Бабочка»- ходьба с характерным движением рук.«Воробушки» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на пояс.Зрительные анализаторы: «Светофор» - ***красный*** - упражнение присев; ***желтый*** – ходьба на месте с высоким подниманием колена; ***зеленый*** – обычная ходьба с продвижением вперед.Упражнения на координацию движений: А) В исходном положении – руки в стороны:1- правая рука к носу, левая рука к уху (с крестно).1. исходное положение.
2. левая рука к носу, правая рука к уху.

Б) В – то же, но без исходного положения руки в стороны.Бег. Задание в беге (используем упражнения что были в ходьбе). Перестроение в колонну по 4 в движении.ОРУ в парах (смотри карточку № 1 в исходном положении стоя).Упражнения №1- 10;Упражнения №11-12 (наклоны);Упражнения № 15 (приседания);Упражнения №16 (прыжки).Восстановить дыхание (вдох через нос, выдох через рот).**Основная часть**Проверка домашнего задания – прыжки через короткую скакалку за 30 секунд (результат записать; оценки только тем, кто увеличил результат прошлого урока). Упражнение на матах в исходном положении сидя и лежа (смотри карточку №2)Упражнение 1,2,3Упражнение 4Упражнение 6,7Упражнение 8Упражнения 10,11 (для укрепления косых мышц живота)Упражнения 15 (пассивное упражнение)Упражнение 18 (активное упражнение для мышц внутренней поверхности бедра)Из предложенного нами комплекса, можно выбрать упражнения и самостоятельно составить комплекс для развития силовых способностей у школьников. К этим упражнениям не требуется специальный инвентарь (гантели, экспандеры), они интересны, эмоциональны и просты в выполнении.Домашнее задание:1)Упражнение «циркуль», выполняем на полу по кругу. 2)Упор присев - упор лежа - встать.**Заключительная часть.**Итог урока:Разученный комплекс парных статических силовых упражнений их исходных положений стоя, сидя, лежа, можно использовать для проведения пробных уроков в педагогической практики (адаптировав для младших школьников).Оценки за прыжки на скакалке (только тем, кто повысил результат прошлого урока на 5 и более прыжков).Подвижная игра на внимание **«Класс, Смирно!».** Выиграет тот, кто останется в шеренге. Итог игры. Урок окончен. До свидания! | **20-30 мин**1 минута3-5 минут3-5 минут2 минуты3 минуты8-9 минут8-10 раз6-8 раз5 разНа 4 и 8 счетов2-3 минуты**45- 50мин**По 4-5 отведен6-8 раз10-15 раз10-12 раз6-8 раз6-8 раз3-4 подхода2-4-6 кругов.15-20-25 раз.**3-5мин.**2мин.2мин. | Обратить внимание на внешний вид, спортивную форму, гигиенические требования.Спросить у студентов понятие «выносливость»- способность организма бороться с утомлением вызванным мышечной деятельности.Дыхание не задерживать. Следить за сигналами.Следить за осанкой. Дыхание не задерживать.Вдох на 2-3 беговых шага, на последующие выдох через рот. Не топать, ногу ставить с носка.Дистанция 2-3 шага.Делать медленно. Оказывать сопротивление партнеру (напрягая мышцы рук) хват за предплечье. Темп – средний. Ноги не сгибать, оказывать сопротивление партнеру.Делать медленно на 4 счета.Прыгаем на двух ногах , на носках, легко не слышно. Один прыгает, второй считает.Медленно на четыре счета.Медленно препятствуя повороту партнера.Ноги удерживать за голень.Стопы сжать, «активное» упражнение.Держать за плечо, лопатки прижать к полу. Ноги не сгибать, надавить на плечи партнеру, заставив наклониться как можно ниже.Удерживать напряженные ноги 4,6-8 счетов.Таз не поднимать.Бедром коснуться пола.Те, кто ошибается шаг вперед, и продолжает играть. | Смотри приложение № 1Смотри приложение №2.Подвижная игра: **«Класс, смирно!»**Играющие стоят в шеренге и выполняют команды и распоряжения учителя только тогда, когда звучит слово «класс». |

**Приложение 1**

**Упражнения статические силовые в парах (стоя) №1**



1. И. п. — стоя плотно спиной друг к другу, взяться за руки. 1—2 — руки вверх, смотреть на руки; 3—4 — и. п



1. И. п. — стоя лицом друг к другу в узкой стойке ноги врозь, взяться за руки скрестно. 1 — поворот туловища (первый на­право, а второй налево) в сцеплении за руки; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую



1. И. п. — стоя спиной друг к другу на расстоянии одного ша­га. 1 — с поворотом туловища направо правой рукой хлопок друг друга по руке; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону



1. И. п. — стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, руки вперед, ладонь в ладонь. Сгибая руки, оба партнера накло­няются друг к другу прямым телом и, нажимая на ладони партнера, медленно разгибают руки, возвращаясь в и. п.
2. И. п. — стоя лицом друг к другу в стойке ноги врозь правой (левой) на расстоянии одного шага, руки вперед, пальцы сцеплены. Поочередное сгибание и разгибание рук с сопротив­лением



1. И. п. — стойка ноги врозь в затылок друг другу, руки в стороны, второй держит за кисть первого. Первый опускает руки вниз, второй оказывает ему сопротивление. Затем первый поднимает руки в стороны, а второй его придерживает (рис. 459). То же, поднимая руки вверх.



1. И. п. — первый: в стойке ноги врозь, руки согнуты в сто­роны, кисть в кулак; второй: стоя сзади лицом к партнеру, берет за руки первого у кисти. Второй старается разогнуть руки в стороны (поднять вверх); первый оказывает сопротивление



1. И. п. — первый: в стойке ноги врозь, руки вверху; второй: узкая стойка ноги врозь в затылок первому, держит его за руки у кисти. Второй стремится развести руки первого в стороны; первый оказывает ему сопротивление. И наоборот: первый стремится развести руки в стороны, а второй оказывает ему со­противление



1. И. п. — первый: узкая стойка ноги врозь, руки вперед- вверх; второй: в стойке ноги врозь лицом к партнеру, держит его руки в области лучезапястных суставов. Первый поднимает или опускает руки, а второй придерживает их
2. И. п. — первый: руки назад; второй: стоя в затылок первому на расстоянии шага, берет его за руки у локтя. Первый старается опустить руки вниз; второй сдерживает его движение



1. И. п. — стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, наклон вперед, руки в стороны и взяться за руки. Повороты туловища то в одну, то в другую сторону, помогая друг другу увеличить поворот.



1. И. п. — первый: узкая стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны; второй: в стойке ноги врозь правой (левой) лицом к первому, берет его за руки выше локтя. Первый выполняет повороты туловища вправо и влево, а второй помогает ему глубже сделать поворот мягкими пружинящими движениями
2. И. п. — стоя лицом друг к другу, ступни у черты, взяться за руки. Перетягивание партнера через черту различными хватами двумя руками



1. И. п. — стоя в выпаде лицом друг к другу, ступни согнутых ног у черты, взяться одноименными или разноименными руками. Перетягивание через черту партнера, взявшись одной рукой
2. И. п. — стоя лицом друг к другу, второй в стойке ноги врозь, взяться за руки. Первый, приседая, оттягивается назад, а второй удерживает первого за руки. Затем партнеры меняются местами



1. И. п. — стоя боком друг к другу, лицом в разные стороны, взяться под локоть правой рукой. Прыжки на двух по кругу в одну сторону, а затем повернуться кругом и взяться под локоть левой рукой



1. И. п. — стоя спиной друг к другу, взяться под локоть. Два прыжка в одну сторону; два, возвращаясь в и. п.; то же в другую сторону



1. И. п. — стойка боком друг к другу на расстоянии шага лицом в противоположные стороны, одна рука на плече партнера, а другая у себя на поясе. Три прыжка на двух, продвигаясь по кругу, и прыжок с поворотом кругом, сменив положение рук

**Приложение №2**

**Упражнения в парах в положении сидя и лежа**

**(парных статических силовых упражнений) №2**

1. И. п. — первый: сед, руки в стороны; второй: стоя сзади партнера, держит его за руки у кисти. Второй, упираясь коленом в спину первого, стремится отвести его руки назад, первый оказывает сопротивление. То же, переменив направление усилий.
2. И. п. — первый: сед, руки вперед; второй: в стойке ноги врозь сзади партнера, наклоняется и берет его за руки у кисти. Первый старается развести руки в стороны-назад; второй сдерживает усилия первого. То же, переменив направление усилий.
3. И. п. — первый: лежит на спине, руки вперед; второй: стоя на колене со стороны головы первого лицом к нему, берет руками за предплечья партнера у лучезапястных суставов. Второй разводит руки первого в стороны, партнер оказывает сопротивление, затем первый поднимает руки вперед, преодолевая сопротивление второго.
4. И. п. — сед ноги врозь вплотную спиной друг к другу, руки в стороны, кисти соединены. Первый выполняет поворот туловища налево (направо), а второй оказывает сопротивление
5. И. п. — стойка на правом колене лицом друг к другу, одноименные руки согнуты и сцеплены в замок, локти стоят на коленях, левая рука на поясе. Партнеры с силой нажимают на руку друг другу.
6. И. п. — первый: лежит на спине; второй: в упоре стоя на коленях, руки на голеностопах первого. Первый выполняет сед, руки за голову и снова принимает и. п.; второй прижимает стопы первого к полу.



1. И. п. — первый: лежит на животе, руки вверху; второй: в упоре на коленях, прижимает ноги партнера к полу. Первый выполняет наклоны назад. То же с фиксацией туловища в прогнутом положении.
2. И. п. — сед лицом друг к другу, зажать стопы друг друга. 1-2 — лечь на спину, не отрывая пяток от пола и не разрывая сцепления; 3-4 медленно сесть.



1. И. п. — партнеры лежат на спине вплотную боком друг к другу, головами в разные стороны, руки в стороны, ладони на полу. Подняв вперед одноименные ноги (левые, если партнеры лежат левым боком, или наоборот) цепляются носками и попе­ременно отводят ноги наружу и приводят вовнутрь, преодоле­вая сопротивление партнера.



1. И. п. — первый: лежит на спине, руки в стороны; второй: в упоре стоя на коленях со стороны головы партнера, придерживает руки первого у локтя. Первый: 1 — ноги вперед; 2 — ноги вправо на пол; 3 — ноги вперед; 4 — и. п.; 5—8 — то же в другую сторону.
2. Вариант. И. п. — ноги вперед. 1—2 — ноги вправо на пол; 3—4 — то же влево



1. И. п. — первый: в стойке на одной ноге, другую в сторону, положив носок на колено партнера; второй: в стойке на колене, держит первого за голень. Первый выполняет наклоны поочеред­но то к правой, то к левой ноге. То же с другой ноги.



1. И. п. — второй: стойка на колене; первый: стойка на одной ноге лицом к партнеру, свободную ногу на колено второму. Первый выполняет пружинящие наклоны; второй помогает ему, надавливая на лопатки



1. И. п. — первый: сед ноги широко врозь; второй: стоит сзади партнера. Первый выполняет наклоны, руки к носкам; второй помогает ему пружинящими надавливаниями на лопатки, постепенно увеличивая амплитуду. Первый старается коснуться пола грудью



1. И. п. — сед спиной друг другу, хват под локоть, у второго ноги согнуты. Второй, разгибая ноги, пружинистыми покачиваниями наклоняет первого к ногам.
2. И. п. — первый: лежит на спине, руки в стороны; второй: сед на пятках со стороны головы и прижимает к полу руки первого чуть выше локтя. Первый выполняет мах правой, затем касается ею ладони левой руки и обратным движением возвращается в и. п. То же другой ногой. Упражнение можно выполнять под счет.



1. И. п. — в седе лицом друг к другу опереться руками сзади о пол и, согнув одноименные ноги вперед, соединить ступни (сидеть чуть наклонясь назад и опора на руки). Разгибать и сгибать ноги, оказывая сопротивление. То же, сменив ногу.





1. И. п. — сидя лицом друг к другу, опереться сзади руками о пол; ступни первого между ногами второго. Первый разводит ноги партнера в стороны, второй оказывает сопротивление; второй сводит ноги, преодолевая сопротивление первого. То же — наоборот, сменив положение ног.