**Розробка уроку з атлетичної гімнастики
 для учнів 11 класу**

Тема: Атлетична гімнастика (11 клас)

 Мета:

* поглиблення знань учнів в атлетичній гімнастиці, гирьовому кросфіті;
* розвиток в учнів силових якостей, координаційних здібностей, поліпшення рівня загально-фізичної підготовленості;
* оновлення рухової пам’яті шляхом повторення отриманих умінь .

Завдання:

1. Сприяти розвитку силових якостей та координації.
2. Формувати у учнів навички здорового способу життя.
3. Повторити і закріпити вправи гирьового кросфіту.
4. Виховувати морально-вольові якості, колективне вирішення задач.

Методи навчання:

* метод вправи;
* метод змагання;
* тренування «по колу»;
* диференційований;
* наочний.

Очікувані результати:

* учні повинні дізнатися про значення занять атлетичної гімнастики та її користі для власного здоров’я;
* учні повинні засвоїти правила виконання вправ з гирями.

Інвентар:

* проекційний екран;
* проектор;
* ноутбук;
* гирі – 4кг,8 кг,16 кг;

 - гімнастичні мати;

* набивні м’ячі по 3кг, 4 кг.

 **Хід уроку**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст уроку** | **Дозування** | **Організаційно -методичні вказівки** |
| **Підготовча частина 15 хв** |
| **1** | Шикування в одну шеренгу, привітання, рапорт чергового, повідомлення задач уроку | 2 хв | Перевірити наявність спортивної форми і її відповідність задачам уроку |
| **2** | Замір ЧСС за 10 с. | 1 хв | Готовність організму до фізичного навантаження |
| **3** | Правила поведінки та техніки безпеки під час виконання фізичних вправ. | 30 с | Звернути увагу на дотримання інтервалу та дистанції |
| **4** | Організовуючі вправи: * повороти на місті;
* перешикування із однієї шеренги у дві та навпаки.
 | 2 хв |  |
| **5** | Вправи з ходьби: * ходьба на носках руки на поясі;
* ходьба на п’ятках руки за головою;

ходьба на зовнішній та внутрішній стороні стопи, руки на поясі. | 2 хв | Рівномірне дихання, спину тримати прямо, підборіддя підняте |
| **6** | Бігові вправи: * рівномірний біг у повільному темпі;
* біг переставним кроком (правим та лівим боком уперед);
* біг з закиданням гомілки;
* біг з підніманням прямих ніг вперед;
* біг з високим підніманням колін;
* біг з прискоренням.
 | 2 хв | Звернути увагу на дотримання дистанції.Прискорюватись на відстані 15 м. |
| **7** | Вправи на відновлення:* 1-5 руки вгору - вдих, 6-10 руки опустити – видих.
 | 20 с | Поглядом супроводжувати кисті рук |
| **8** | Перешикування з однієї шеренги у дві. | 20 с  | Слідкувати за дотримання інтервалів |
| **9** | ЗРВ в парах:* в. п. о. с. – стоячи обличчям один до одного, коло кистями рук та повороти голови;
* в. п. о. с. – стоячи 1-2 ривки руками, 3-4 зміна положення рук;
* в. п. – стійка ноги нарізно, руки вгорі 1 – нахил тулуба вниз, руки вгорі, 2 – нахил тулуба вперед, дістати підлогу,3 – присідання, руки прямо перед собою, 4 – в. п. о. с.
 | 2хв  По 8 | Виконувати на місці |
| **10** | Вправи з набивними м’ячами:* в.п. - м’яч на груди, лікті в сторони. Обертання м’яча кистями рук в вертикальній площині;
* в.п. – м’яч спереду. Повороти м’яча кистями рук в горизонтальній площині;
* в.п. – м’яч знизу. Згинаючи і розгинаючи руки, піднімати, опускати м’яч на груди, вперед, вгору. Дуги і коло в лицевій площині;
* в.п. – стійка ноги нарізно, м’яч на груди. Нахили тулуба вперед, назад і в сторони;
* в.п. – теж саме. Колові рухи тулубом вліво, вправо з різним положенням зігнутих або прямих рук;
* в.п. – сід ( лежачи з опорою на передпліччя) . Колові рухи ногами з м’ячем в різні сторони;
* в.п. – лежачи на спині, руки за головою, м’яч між ступнями. Згинання і розгинання ніг в колінах;
* в.п. – стійка на колінах, м’яч вгорі. Повороти тулуба праворуч та ліворуч, руки спереду.
 | 3хв.  По 10 | Дівчата з м’ячами 3кг. ,юнаки 4кг. |
| **11** | Вимірювання ЧСС за 10 с. | 20 с | Перевірити готовність учнів до основної частини уроку |
| **Основна частина 25 хв** |
| **1** | Шикування і розподіл на групи. | 30 с | Звернути увагу на диференціацію навантажень |
| **2** | Перехід учнів до місць занять. | 30 с  |  |
| **3** | Силове тренування з гирьового кросфіту методом «по колу».Перша «станція» – закидання гирі + поштовх.Друга «станція» – тяга гирі однією рукою.Третя «станція» – почергове витискання гирі лежачи на підлозі.Четверта «станція» – присідання з гирею на грудях.П’ята «станція» – махи гирею. | До 10 хвПо 3 підходи (5-15 повторень) | Слідкувати за чітким виконанням вправ згідно розроблених карток-завданьC:\Users\Комп\Desktop\zabros-giri.gifперша стан.  C:\Users\Комп\Desktop\tyaga-giri-odnoi-rukoi.gif друга стан. C:\Users\Комп\Desktop\gim-lega-na-poly.gifтретя стан. prisedaniya-s-giryami-na-grudiчетверта стан.mahi-gireyп’ята стан. |
| **4** | Шикування. Повідомлення задач і умов проведення змагань з гирьового спринту. | До 2 хв |  |
| **5** | Показ вправ з гирьового хортингу, використовуючи проектор та проекційний екран. | 2 хв  | Використовуючи ноутбук, проектор та екран показати кадри чемпіонату світу з гирьового хортингу |
| **6** | Перехід до місця змагань. | 20 с  |  |
| **7** | Проведення змагань з гирьового спринту (25 с – поштовх + 40 с – ривок) . | 6 хв | Дівчата змагаються з гирями 4 кг, 8 кг. Юнаки з гирями 8 кг, 16 кг |
| **8** | Виміряти ЧСС за 10 с.  | 15 с  |  |
| **9** | Підведення підсумків змагання з гирьового спринту. |  | Учні вишикувані в одну шеренгу |
| **Заключна частина 5 хв** |
| **1** | Шикування в одну шеренгу. | 1 хв |  |
| **2** | Вправи на відновлювання дихання:* повільний вдих, затримати повітря;
* короткий і сильний видих поштовхом через стулений рот, не надуваючи щоки.
 | 30 с  | Виконувати прогрівання легенів Виконувати сидячи на гімнастичній лавіЗвернути увагу на учнів з підвищеним пульсом |
| **3** | Виконання вправ з аутотренінгу «Мої м’язи розслаблені». Виміряти ЧСС за 10 с. | 2 хв15 с  | Виконувати з акцентом на великі м’язи |
| **4** | Підведення підсумків уроку, оцінювання. | 1 хв | Дати загальні рекомендації |
| **5** | Домашнє завдання. | 30 с  | Комплекс силових вправ для розвитку м’язів живота та спини |
| **6** | Прощання, вихід із зали. |  |  |