Приложение 1

**План – конспект практического занятия в рамках**

 **курса по выбору для учащихся 9 класса**

*Раздел программы:* «Спортивная медицина».

*Тема:* «Корригирующая гимнастика».

*Цель занятия:* «Укрепление костно-мышечного аппарата учащихся методом круговой тренировки и профилактика патологических изменений свода стопы».

*Задачи занятия:*

1. Развивать силовую выносливость учащихся методом круговой тренировки;

2. Развивать гибкость («стретчинг»);

3. Провести малоподвижную игру на профилактику плоскостопия («Собери камешки»).

Место проведения: зал ЛФК МБОУ COШ №1.

Оборудование и инвентарь: магнитофон, комплекс тренажёров для фитнеса, гантели(5кг),

скакалки.

Учитель: Новохатская О.И.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Орг.методические указания |
| Подготовительная8мин. | 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.2. Комплекс О.Р.У. под музыку (аэробика).В положении стоя:1) И.п. - о. с.Повороты головы направо, налево в сочетании с наклонами вперёд и назад;2) И.п. - то же.«Пожимания» плечами.3) И. п. - стойка ноги вместе, руки вперед.Скрестные движения прямыми руками передсобой.4) И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки кплечам.1. поворот налево, руки в стороны;2. и. п.;3. то же вправо;4. и. п.5) И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки встороны. 1-2. полуприсед, руки дугами вниз скрестно перед собой;3. наклон влево, руки вверх;4. и. п.; 5-8 то же вправо.6) И. п. - то же.1-3. выпад влево, три наклона, касаясь локтемправой руки левого колена;4. и. п.; 5-8. То же в другую сторону.7) И. п. -о.с.1. полуприсед, руки на колени;2. шаг левой в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны;3. наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны;4. и. п.5-8. то же вправо.8) Упражнение на координацию.В положении сидя:9) И. п. - сед, ноги в стороны, руки на коленях.1. согнуть левую в колене;2. и. п.;3-4. то же вправо.10) И. п. - сед ноги врозь, руки за голову.1. наклон влево до касания локтем пола;2. и. п.;3-4 то же вправо.11)И. п. - то же.1. наклон к левой;2. наклон вперёд;3. наклон к правой;4. и. п.12) И. п. - упор сидя сзади.1. согнуть ноги в коленях;2. выпрямить вверх;3. согнуть ноги в коленях;4. и. п.13)И. п. - то же.1. наклон к ногам;2. и. п.;3. упор лёжа сзади;4. и. п.14) То же, но в упоре лёжа сзади с махом 1-й ногой.15) И. п. - стоя на коленях, руки на пояс.1-2. отклониться назад;3-4. и. п.16) Покачивания в выпадах. | 2мин6мин.6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз | Обратить внимание на внешний вид и спортивную форму учащихся.Смотреть прямо передсобой.Руки не сгибать.В повороте увидеть кистьруки, находящейся сзади.Следить за точнымположением рук.В выпаде ногу,противоположную наклонуне сгибать.В наклоне вперёдпрогнувшись ноги несгибать.Следить за точнымвыполнением упражнения.Спину держать прямо.Ноги в наклонах несгибать.В наклонах тянуться какможно дальше вперёд.Тянуть носки. Ногидержать вместе.В наклонах ноги несгибать, в упоре лёжа сзади - прогнуться.Маховую ногу не сгибать.Отклоняясь назад, в спине не прогибаться.Выпады выполнять какможно «глубже». |
|  |
| Основная30мин. | I. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки:- тяга штока нижнего блока к поясу сидя;- тяга штока верхнего блока за голову сидя;- «гиперэкстензия»;- «пресс» на наклонной скамье;- «езда» на велотренажёре;- бег умеренной интенсивности на беговой дорожке;- разгибание ног в тренажёре сидя;- нашагивания на тренажёре «степпер»;- подъёмы гантелей на бицепс стоя;- сведения рук на тренажёре («бабочка»);- прыжки через скакалку.II.Развитие гибкости:1..И.п. – стоя лицом друг к другу, прямые руки на плечах партнера. Преодолевая сопротивление партнера, необходимо попеременно пригибать и поднимать голову.2.И.п. – стоя лицом друг к другу. Один человек наклоняется вперед, отводя руки назад как можно дальше. Партнер захватывает его руки за запястья и медленно, пружинящими движениями притягивает их к себе.1. И.п.- сидя на полу, ноги вместе .пружинящие наклоны вперед с помощью партнера.
2. И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, которые разведены в стороны, стопы соприкасаются. Партнер, руками надавливая на колени, пружинящими движениями старается прижать их к полу («лягушка»).
3. И. п. – то же.

наклоны вперёд в «лягушке» с помощью партнёра.4.«Стретчинг» мышц и связок спины;5.«Стретчинг» мышц и связок плечевых суставов. III. Игра малой подвижности «Собери камешки». | 15 мин10 мин.5 мин | Комплекс упражнений на тренажёрах. Продолжительностькаждого упражнения - 30 сек.Далее следует переход на другой снаряд. Следить за правильнойтехникой выполнения упражнений.Работа на тренажёрах выполняетсяпри ЧСС 130 -170 уд./мин. (работавысокой интенсивности). Учащиеся, пульс которых превышает данный уровень, отдыхают 30 сек (пропус­кают один снаряд).Комплекс упражнений «стретчинга» в парах.Учащиеся снимают спортивную обувь и носки и делятся поровну на 2 команды. В разных концах спортивной площадки на расстоянии 10-ти метров друг от друга на пол кладутся 2 обруча (домики команд). В середине площадки рассыпаются «камешки» (керамзит). По сигналу учителя учащиеся, захватывая «камешки» пальцами ног, относят их в свой домик. Побеждает команда, собравшая большее количество «камешков». |
| Закл.2 мин. | Построение, подведение итогов занятия, задание на дом. | 2 мин. | Обратить внимание на внешний вид учащихся.Провести пульсометрию учащихся. |