

Внеклассное занятие по физической подготовке в 10 классе.

Тема: «Общая физическая подготовка обучающихся в рамках «Движения юных патриотов».

Оздоровительные задачи:

- 1) развивать общую, силовую выносливость для основных групп мышц при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 2) развивать скоростно-силовые качества;
- 3) развивать гибкость, ловкость при выполнении общеразвивающих упражнений.

Воспитательные задачи:

- 1) воспитывать чувство ответственности за порученное задание;
- 2) формировать эстетические потребности и умение выполнять общеразвивающие упражнения.

Инвентарь: гимнастические маты, карточки с описанием заданий, специальные тренажёры, приспособления для развития групп мышц при выполнении упражнений.

Часть занятия	СОДЕРЖАНИЕ	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть		15`	До начала занятий установить места и спортивный инвентарь
1.	Построение, рапорт, сообщение задач занятия	30``	
2.	Движение в обход обычным шагом	30``	
3.	Упражнения в движении (для стоп)	1`	
4.	Движение бегом	1`	
5.	Переход на движение шагом	2`	По команде «Шагом – марш!». Выполнять в колонне по одному.
6.	Упражнения в движении (ОРУ)		
7.	Движение бегом: -правыми, левыми боками (галоп);	3`	Раздельным способом по команде «Бегом –

	- спиной вперёд.		марш!»
8.	Лёгкий бег с преодолением препятствий: - прыжок через коня углом; - переползание «по-пластунски»; - перелезание через 4-5 пролётов «шведской стенки»; - пробег по гимнастическому бревну	3` 4 круга	Следить за техникой безопасности при выполнении упражнений на снарядах. Соблюдать дистанцию.
9.	Переход на движение шагом		По команде «Шагом – марш!»
10.	Выполнение легкоатлетических упражнений в колонне по одному по диагонали спортивного зала: - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлёстыванием голени; - бег скрест на правой, скрест на левой («лезгинка»); - прыжки с ноги на ногу («олень»); - «многоскок».	3`	Спину не наклонять назад. Не наклоняться вперёд. Толчковую ногу выпрямлять полностью.
11.	Переход на движение шагом. Расчёт на 1-2.		
12.	Подвижная игра «Кто быстрее?»	2`	Первые собирают нечётные, а вторые – чётные номера.
II. Основная часть		25`	
	Работа в парах 1 – 2 номера		
1 станция	- подтягивание (ю) - сгибание рук в упоре лёжа (д)	6x5 3x20	Для развития физических качеств в основной части урока наиболее эффективно использовать КРУГОВОЙ СПОСОБ
2 станция	Пресс (и.п. – лёжа) Спина (и.п. – лёжа)	2x25 2x15	Ноги закреплены Локти строго в стороны

3 станция	Упражнение на «ролике»	2 подхода максимально	Упражнение можно выполнять из и.п. на коленях
4 станция	Ускорение с отягощением	3 – 4 подхода	Частота работы ног и рук.
5 станция	«Метание»: работа на резиновом амортизаторе	2 подхода 10-12 раз	Отрабатывать финальное усилие при метании.
6 станция	Выпрыгивание с отягощением	2 подхода 15-20 раз	Полностью выпрямлять толчковую ногу.
III. Заключительная часть		5`	
1.	Эстафета с элементами: кувырок вперёд, прыжок в шаге, перелезание, прыжок вниз, ускорение.	3`	Следить за бегом учащихся по своим дорожкам
2.	Упражнения на восстановление дыхания	1`	
3.	Подведение итогов. Домашнее задание.	1`	Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.