

Раздел программы: гимнастика.

Тема урока.

**«Средства развития эстетических
и физических качеств».**

Цель урока

- Создание условий для формирования эстетических и физических качеств;
- Реализации индивидуальных физических возможностей ученика;

Задачи урока

1. Общеобразовательные:

- Повторение строевых приёмов на месте и закреплениетехники ранее изученных упражнений комплекса ОРУ с гантелями под музыку.
- Ознакомить учащихся с терминологией физических качеств и заболеванием плоскостопие.

2. Воспитательные:

- Воспитание эстетичности, красоты движений, чувства ритма при выполнении комплекса ОРУ под музыку
- Воспитание чувства целеустремленности, ответственности, взаимовыручки и умений прийти на помощь.

3. Развивающая:

- Развитие физических качеств.
- Развитие на практике организаторских умений и самостоятельности при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности.

Подготовительная часть урока

Цель: Подготовить организм школьника к предстоящей нагрузке.

- **Комплекс специальных коррегирующих упражнений для профилактики заболеваний плоскостопия и осанки.**
- **Строевые приемы и перестроения.**
- **Ходьба и бег с выполнением различных заданий.**



Основная часть урока

Цель: максимально повысить работоспособность организма.

Задачи:

- развитие физических качеств;
- воспитание эстетических качеств;
- проверить знания о физических качествах;

Средства:

- Комплекс ОРУ с гантелями под музыку.
- Круговая тренировка
- Линейные эстафеты
- Просмотр слайдов через мультимедиа.

Комплекс ритмической гимнастики с использованием нестандартного оборудования

- Воспитание эстетичности, красоты движений, чувства ритма при выполнении комплекса ОРУ под музыку





- Развитие физических качеств.
- Воспитание целеустремленности, ответственности, взаимовыручки

Круговая тренировка:

- Отжимания от скамейки;
- Поднимание туловища;
- Запрыгивание на скамейку двумя ногами;
- Челночный бег;

Линейные эстафеты.

Тестовый опрос учащихся для оценки качества знаний по теме «Физические качества»

С помощью чего лучше всего развивается:

- а) Подвижных и спортивных игр
- б) Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.
- в) Бег на длинные дистанции

2. Способность противостоять утомлению при выполнении мышечной работы без снижения её интенсивности – это выносливость

С помощью чего лучше всего развивается:

- а) Кроссовый бег.
- б) Упражнений с отягощениями.
- в) Прыжки, метания.

3. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений)- это сила.

С помощью чего лучше всего развивается:

- а) упражнений с максимальной амплитудой.
- б) упражнений с отягощениями.
- в) спортивных и подвижных игр.

4. Способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательную задачу- это ловкость.

С помощью чего лучше всего развивается:

- а) бег на короткие дистанции.
- б) прыжки в длину.
- в) челночный бег

5. Способность выполнять движения с большой амплитудой – это гибкость.

С помощью чего лучше всего развивается:

- а) упражнений с отягощениями.
- б) упражнений с максимальной амплитудой.
- в) бег, прыжки.

Заключительная часть урока

Цель: Снизить физическую нагрузку, переключить внимание на другой вид деятельности, ознакомить учащихся с заболеванием **плоскостопие**.

Плоскостопие

- Деформация, уплощение свода при ослаблении связок и мышц стопы.



Задачи заключительной части урока:

- переключение деятельности;
 - снижение нагрузки;
 - подведение итогов урока;
 - выставление оценок за организаторские умения и самостоятельность при осуществлении физкультурно - оздоровительной деятельности.
- **Ходьба по массажёрной дорожке (нестандартное оборудование сделанное совместно с учениками).**



Формы организации деятельности учащихся на уроке:

- 1. Индивидуальная**
- 2. Групповая**
- 3. Коллективная**

Список интернет-ресурсов,
используемых для составления
презентации и разработки урока:

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://do.gendocs.ru/docs/index-190345.html>

<http://www.bestreferat.ru/referat-122253.html>

<http://medicina.dobro-est.com/uprazhneniya-protiv-ploskostiya.html>

<http://www.medlinks.ru/article.php?sid=3192>