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 |
| П  о  д  г  о  т  о  в  и  т  е  л  ь  н  а  я  8  мин. | 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 перед  собой.  4) И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки к  плечам.  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 в  стороны.  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 локтем  правой 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. | 2мин  6мин.  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз | Обратить внимание на внешний вид и спортивную форму учащихся.  Смотреть прямо перед  собой.  Руки не сгибать.  В повороте увидеть кисть  руки, находящейся сзади.  Следить за точным  положением рук.  В выпаде ногу,  противоположную наклону  не сгибать.  В наклоне вперёд  прогнувшись ноги не  сгибать.  Следить за точным  выполнением упражнения.  Спину держать прямо.  Ноги в наклонах не  сгибать.  В наклонах тянуться как  можно дальше вперёд.  Тянуть носки. Ноги  держать вместе.  В наклонах ноги не  сгибать, в упоре лёжа сзади - прогнуться.  Маховую ногу не сгибать.  Отклоняясь назад, в спине не прогибаться.  Выпады выполнять как  можно «глубже». |
|  |
| О  с  н  о  в  н  а  я  30  мин. | 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 мин  10 мин.  5 мин | Комплекс упражнений на тренажёрах. Продолжительность  каждого упражнения - 30 сек.  Далее следует переход на другой снаряд. Следить за правильной  техникой выполнения упражнений.  Работа на тренажёрах выполняется  при ЧСС 130 -170 уд./мин. (работа  высокой 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. |