



“Восхождение на гору Эверест” урок-соревнование

Учитель физической культуры
Сухоплюева В. Н.

Задачи урока:

- 1.Познакомить с видом спорта «Альпинизм»
- 2.Развитие скоростно-силовых качеств.
- 3.Повышение уровня общефизической подготовки.
- 4.Применение умений и навыков в усложненных условиях(полоса препятствий)
- 5.Закрепление техники передачи и ловли мяча от груди двумя руками, из-за головы(встречная эстафета).
- 6.Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, коллективизма, доброжелательности.

Метод проведения: индивидуальный, групповой, поточный, игровой.

Место проведения: спортивный зал школы

Инвентарь:

- Набивные мячи-7шт;
- Баскетбольные мячи-2шт;
- Гимнастические скамейки-2шт;
- Рукоход;
- Гимнастическая стенка;
- Обручи-2 шт;
- Гимнастический маты-4 шт;
- Секундомер;
- Стойки-флажки-2шт;
- Наклонные доски-2шт;
- Рисунок горы с отметками эстафет.

Часть урока	Содержание	Доз.	ОМУ(организационно-методические указания)
1	Вводная часть	8мин	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение 2. Сообщение задач урока 3. Теоретические сведения о горе Эверест, о спортивном альпинизме <p>В1. Где находится гора Эверест? Ее высота над уровнем моря.</p> <p>В2. Что за вид спорта спортивный альпинизм?</p> <p>В3. Какими качествами должны обладать покорители горных вершин?</p> <p>В4. А в России есть горы, вершины которых, покоряют альпинисты?</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> - на носках - латках - на наружных сводах стопы - перекатом 5. Бег: <ul style="list-style-type: none"> - бег с высоким подниманием бедра - с захлестом голени 	<p>1мин</p> <p>1мин</p> <p>3мин</p> <p>1мин</p>	<p>Дежурный сдает рапорт о готовности к уроку.</p> <p>В горных системах Гималаев(Тибетские горы) 8848м Тибетское название - Джомолунгма переводят по-разному: Богиня - горных снегов, Богиня – мать мира. В 1855году она получила свое название Эверест в честь президента Геодезического комитета Индии английского генерала Джорджа Эвереста, который много сделал для составления точной карты Гималаев.</p> <p>Вид спорта, благодаря которому люди научились покорять труднодоступные горные вершины.</p> <p>Силой, ловкостью, смелостью, выносливостью, ответственностью за жизнь товарищей по команде.</p> <p>Пик. Коммунизма(7495м) Пик. Ленина(7143м) Пик. Победы(7439м);Тянь-Шань Обратить внимание на осанку: правильное положение головы, плеч, спины.</p> <p>Обратить внимание на зрительный контроль за снарядами и выполнение упражнений.</p>



2	- «змейкой» между мячами	2мин	
	Основная	25мин	
	1. Комплекс упражнений с набивными мячами	6мин	Выполнение(30сек медленно+30сек быстро)
	1. И.п. стоя спиной один к другому, ноги врозь передача мяча над головой и между ног.	1мин 20с быстро+40с медленно+20с быстро	Набивные мячи не бросать. Принимать открытой ладонью.
	2. И.п. стоя спиной друг к другу передача мяча сбоку по «восьмерке».	1мин	Ноги на месте, повороты туловища
	3. И.п. сидя спина к спине, мяч лежит между ног одного из партнеров. Наклонившись вперед, поднять мяч руками и передать его через голову партнеру, который получив мяч, наклоняется вперед до касания мяча стоп.	40с медленно+20с быстро	Колени не сгибать
	4. И.п. расставив ноги спиной друг к другу, расстояние 3 шага. Броски и прием мяча слева и справа поочередно.	1мин	
	5.1 полоса для юношей а. переноска набивных мячей из обруча в обруч, челночный бег б. прыжок через «козла» согнув ноги в. Кувырок вперед г. по наклонной доске вхождению упор на ноги, держась руками за доску, переход на гимнастическую лестницу, приставным шагом преодоление 3 пролета скатиться по наклонной доске д. прохождение рукохода с подтягиванием на каждой перекладине(10перекладин)	1мин 40 с медленно+20с быстро	Ноги на месте, поворот туловища Расстояние 5.м., 3мяча Приземление на полусогнутые ноги «группировка» Страховка, самостраховка Если не подтянулись 5сек штраф за каждую неудачную попытку
	5.2 полоса для девушек. А) переноска набивных мячей 3.кг. челночным методом. Б) прыжки через скамейку боком. 10 прыжков. В) кувырок. Г) вхождение на гимнастическую стену по наклонной доске, прохождение 3 пролета, скатиться по доске. Д) лежа на животе, ноги вместе, подтягиваясь руками, преодолеть гимнастическую скамейку.		Расстояние 5.м. Ноги вместе. Соблюдение «Группировки» Не касаться пола руками, ногами.
III	Заключительная.	7 мин.	
	1. упражнение на дыхание.	2 мин.	
	2. упражнение на расслабление.	2 мин.	
	3. подведение итогов урока. Выявление команды победительницы. Оценки за урок.	3 мин.	

Таблица оценки результатов урока 10 класс.

Цель: развитие скоростно-силовых качеств.

№	ФИ	Упражнение с мячом стоя	С боку восьмерка	Броски с передачей поворотом	Передача от груди	Передача рукой от плеча после ведения	Подтягивание	Полоса препятствий		Оценка за урок	
								Время	Чистое время		
1	Антипин В.	10	15	13	16	10	2	32 с	Штраф 40 с	72 с	4
2	Первухин К.	10	15	13	16	10	10	60 с		60 с	5
3	Нежевлев В.	12	14	10	14	10	10	50 с		50 с	5
4	Исаков А.	8	12	12	16	9	8	53 с	Штраф 10 с	63 с	4
5	Зеленко Л.	9	10	11	15	8	-	40 с		40 с	5
6	Война М.	8	10	10	15	6	-	65 с		65 с	4
7	Ганин С.	12	14	10	14	10	6	52 с	Штраф 20 с	72 с	4
8	Тимощук Д.	8	12	12	16	9	6	53 с	Штраф 20 с	73 с	4
9	Посохов А.	8	10	10	15	6	10	57 с		57 с	5
10	Волосных К.	8	10	10	15	6	-	48 с		48 с	4