

План – конспект открытого урока по гимнастике в 10 классе (оборонно-спортивный профиль) «Современные педагогические технологии и их роль в образовательном процессе»»

Тема: Адаптивная лечебная гимнастика. Комплекс упражнений при остеохондрозе и радикулит.

Задачи урока:

1. Обучение комплексу упражнений для профилактики остеохондроза и радикулита.
2. Развитие гибкости, силы.
3. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, сознательного отношения к занятиям физическими упражнениями.

Методы: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, игровой.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование урока: гимнастические маты; скамейки, скакалки, обручи.

Учитель физической культуры – Левшин Владимир Алексеевич.

Части урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические указания
П О Д Г О Т	1. Построение, приветствие. 2. Сообщение задач урока. 3. Инструктаж по технике безопасности на уроке гимнастики. 4. Измерение ЧСС.	1 мин 1 мин	Обращать внимание на подготовленность класса. Следить за правильным подсчетом ЧСС.
	Быстрая ходьба Движение бегом. Темп задается счетом. Перед переходом на бег подать команду: “Бегом – Марш!”	5 кругов	Обратить внимание на дыхание
	Бег со сменой направления движения: по диагонали, змейкой. Подаются соответствующие	3 круга	

<p>Я Ч А С Т Ь</p>	<p>команды: “По диагонали – Марш!”. “Змейкой – Марш!”. “В обход налево – Марш!”</p> <p>Движение шагом. Для перехода с бега на ходьбу подать команду: “Шагом – Марш!”. Восстановление дыхания. Проверяем ЧСС.</p> <p>Перестроение по кругу. ОРУ без предметов.</p> <p>И.п. – ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1 – наклон головы вперёд, 2 – наклон головы назад, 3 – вправо, 4 – влево.</p> <p>И.п. – ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1 – поворот головы вправо, 2 – и.п. 3 – поворот головы влево, 4 – и.п.</p> <p>И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1 – поворот туловища вправо, руки вверх. 2 – и.п. 3 – поворот туловища влево, руки вверх. 4 – и.п.</p> <p>И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1 – наклон туловища вперёд и поворот налево, коснуться правой рукой левого носка. 2 - поворот направо, коснуться левой рукой правого носка.</p>	<p>1 круг</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза в каждую сторону</p> <p>4 раза в каждую сторону</p> <p>4 раза в каждую сторону</p>	<p>Проследить за восстановлением дыхания.</p> <p>Следить за дыханием, за правильным выполнением</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Стопы не отрывать, руки прямые, пальцы вместе</p> <p>Наклон глубокий, ноги в коленях не сгибать</p>
--	---	--	---

	<p>3 – поворот налево, коснуться правой рукой левого носка. 4 – и.п. 5 – 8 – тоже, но поворот туловища начинать выполнять вправо.</p> <p>И.п. – ноги врозь, руки в замок за спину.</p> <p>1 – подняться на носки, прямые руки назад. 2 – и.п.</p> <p>И.п. – о.с., руки на пояс.</p> <p>1 – 3 – пружинистые наклоны вперёд. 4 – и.п.</p> <p>Основная часть. Лекция об остеохондрозе и радикулите. Выполнение комплекса упражнений «Профилактика»</p> <p>1. Лежа на спине. Расслабиться. Затем поднять и опустить туловище: руки опущены, руки за головой, руки вверх.</p> <p>2. Лежа на спине. Поднять прямую ногу вверх, носок потянуть на себя, медленно опустить ногу. То же другой ногой.</p> <p>3. Лежа на спине. Руки за головой, носки потянуть на себя. Поднять левую ногу, к ней присоединить правую. Затем опустить сначала левую, потом правую ногу.</p> <p>4. Лежа на спине, согнутые ноги. Поднимание и опускание таза.</p> <p>5. Лежа на спине. Руки подложить</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Руки отвести назад, спина прямая</p> <p>Ноги в коленях прямые, руками коснуться пола.</p> <p>Усложнять упражнение постепенно.</p> <p>С каждым разом таз поднимается выше и выше.</p>
--	--	---	---

	<p>под крестец, вытянуть прямые ноги вверх и описывать ногами круг в одну, затем в другую сторону. Согнуть ноги к животу и повторить упражнение.</p> <p>6. Лежа на животе. Поднимание головы и плеч.</p> <p>7. Самомассаж одной и другой рукой попеременно. Направления: по кругу в обе стороны, вверх и вниз, ладонью и согнутыми пальцами. Похлопывание по пояснице, по крестцу всей ладонью. Заканчиваем легким поглаживанием.</p> <p>8. Ходьба на носках, в полуприседе и в приседе. Эстафета (пройти вдвоем по лавочке)</p> <p>Заключительная часть. Релаксация. Подведение итогов. Домашнее задание.</p>	<p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 мин</p>	<p>Ладони поворачивают то вверх, то вниз.</p> <p>Постепенно подниматься выше.</p> <p>Вначале поглаживают легко, потом сильнее.</p> <p>Касаться ногами нельзя.</p> <p>Отметить особо отличившихся.</p>
--	---	--	---