

## ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ СТАРШИХ КЛАССОВ

**Цель:** содействие формированию мышечного корсета посредством силовых нестандартных упражнений.

**Задачи:**

1. Совершенствование техники нестандартных упражнений в паре.
2. Развитие силовой выносливости.
3. Укрепление функциональных возможностей организма посредством физических упражнений, приобщение юношей к основам здорового образа жизни.
4. Формирование устойчивого интереса и положительной мотивации к физической культуре.

**Тип урока:** образовательно-тренировочной направленности

**Метод проведения:** элементы круговой тренировки, соревновательный.

Место проведения: спортивный зал.

**Инвентарь:** набивные мячи, гимнастические коврики, гимнастические маты, учебные карточки, музыкальное сопровождение, секундомер, чистые листы бумаги, ручки(по количеству юношей), мультимедийная установка.

**Время проведения:** 40мин

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
1	<b>Вводная</b>	<b>10мин</b>	
	<p>1. Построение, сообщение задач.</p> <p>Перед вами 3-и эталона мужской красоты разного времени. КАКОМУ БЫ ЭТАЛОНУ красоты ВЫ ОТДАЛИ ПРЕДПОЧТЕНИЕ?(на экране появляются фотографии Евгения Сандова -выдающегося атлета 19 века, Арнольда Шварценеггера – 6 кратного чемпиона турнира бодибилдинга – Мистер Олимпия, Алексея Немова – Российского гимнаста, 4 кратного Олимпийского чемпиона)(Приложение 1).</p> <p>Сила- это такое физическое качество, которое определяет полноценную жизнедеятельность человека. Чтобы стать физически сильным, здоровым и красивым человеком, необходимо развивать это</p>	1 мин	<p>Дежурный ученик сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку.</p> <p>Дети выбирают и ставят маркером отметку у своего эталона красоты.</p>

<p>качество.</p> <p>Я предлагаю Вам сегодня сделать первый шаг к этому эталону. Но для этого нам нужно собрать пазл, который поможет нам открыть тайник, в котором находится волшебное средство для достижения эталона мужской красоты! Части пазла вы будете получать при выполнении заданий каждого этапа, всего их три. Все вы знаете, что любой урок начинается с разминки. Давайте перед началом занятия замерим свой пульс. Область левого запястья, или сонной артерии (за 6 сек замеряем и умножаем на 10), впоследствии все замеры пройдут по аналогии. (на экране появляется шкала координат)(Приложение 2). Просьба на шкале координат сделать нужную пометку. Расчёт на 1-2.</p>			<p>На шкале координат ставят нужную пометку.</p>
<p>2. Ходьба:</p> <p>1)передача набивного мяча правой рукой впереди стоящему партнёру против часовой стрелки;</p> <p>2)то же, но левой рукой по часовой стрелке;</p> <p>3)первые номера в упоре лёжа в руках набивные мячи, вторые берут за голеностоп первые номера,</p> <p>4)то же, но в прыжке;</p> <p>5)каждый в упоре лёжа, руки на мяче, выполняет отжимание, отталкивает мяч руками, допрыгивает и запрыгивает на него.</p>		<p>2мин</p>	<p>Следить за осанкой, соблюдать технику безопасности при работе с набивным мячом.</p> <p>Передвижение вперёд, смена партнёров</p>
<p>3.Бег:</p> <p>-с изменением направления по свистку;</p> <p>-с изменением скорости по свистку;</p> <p>-по команде: «Первые!» первые номера выполняют сед сидя сзади, вторые опираясь на их прямые руки, перепрыгивают через них, согнув ноги;</p> <p>- по команде: «Вторые!» вторые номера встают на четвереньки, первые номера выполняют кувырок вперед через спину партнёра с захватом его за туловище.</p>		<p>2мин</p>	<p>самостраховка, смена партнёров</p>

	<p>4.ОРУ с набивными мячами:</p> <p>1.«КРУГОВАЯ ПОРУКА» Исходное положение: стоя спиной друг к другу на расстоянии полушага. Один из партнеров держит мяч на уровне живота. «Раз» – поворот корпуса и передача мяча партнеру. «Два» – исходное положение. «Три-четыре» – все в другую сторону.</p> <p>2.«РУКИ ВНИЗ И ВВЕРХ» Исходное положение: стоя друг к другу спиной. Ноги – в два раза шире плеч.«Раз» – наклон вперед под углом 90 градусов. Спина прямая! «Два» – передача мяча между ног. «Три» – исходное положение. Поднимите руки вверх. «Четыре» – слегка прогибаясь назад, передайте мяч над головой.</p> <p>3.«ВПРИСЯДКУ» Исходное положение: стоя друг против друга. Ноги чуть шире плеч. «Раз» – партнер с мячом выполняет приседание, спина прямая. «Два» – поднимаясь, перекидывает мяч. «Три-четыре» – другой партнер ловит мяч, одновременно приседая.</p> <p>4.«ИЗ РУК В РУКИ» Исходное положение: стоя лицом друг к другу на расстоянии полутора метров. «Раз» – приседая на одной ноге, вторую отведите назад, наклоните корпус вперед. Передай мяч партнеру. «Два» – одновременно вернитесь в исходное положение.</p> <p>5. «КРЕСЛО-КАЧАЛКА» Исходное положение: сидя лицом друг к другу. Мяч у одного из партнеров на уровне груди. «Раз» – отклониться назад, сделать вдох. С выдохом сесть и перекинуть мяч партнеру. «Два» – партнер ловит мяч, одновременно отклоняясь назад. «Три-четыре» – снова перекидывает мяч партнеру.</p> <p>6. Замерим пульс и отобразим свои показатели на графике. Вы успешно справились с первым этапом, получаете</p>	5мин	<p>Выполнять под ритмичную музыку)</p> <p>Повторить 15-20 раз. Это упражнение укрепляет косые мышцы живота.</p> <p>Повторить 15-20 раз. Упражнение развивает мышцы спины и гибкость.</p> <p>Выполнить 15-20 раз. Упражнение укрепляет мышцы ног и плеч.</p> <p>Выполнить 15-20 раз.</p> <p>Выполните 20-25 раз. Упражнение тренирует мышцы живота</p> <p>На шкале координат ставят нужную пометку.</p> <p>Юноши встают</p>
--	---	------	--

	<p>первую часть пазла.</p> <p>Переходим к следующему этапу, основной части: круговая тренировка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-разбиение юношей на пары;</li> <li>-получение (на выбор) учебной карточки;</li> <li>- получение указаний учителя (каждая пара проходит 3 станции, на каждой станции выполняете одно силовое упражнение (количество выполнений каждого упражнения и баллы указаны в карточках) и упражнение на расслабление. На чистые листы записываете количество баллов (Приложение 3).</li> </ul>		<p>парами приблизительно с одинаковой весовой категорией, получают учебные карточки, чистые листы бумаги, ручки.</p>
2	<b>Основная</b>	<b>20мин</b>	
	<p>1.Круговая работа в парах</p> <p>Работа по станциям:</p> <p style="text-align: center;">Карточка №1</p> <p>1. Подтягивание в вися лёжа</p> <p>1.-й и.п. наклон вперёд, руками держась за голень 2-й .в упоре лежа, руками держась за шею первого, подтянуться;</p>  <p style="text-align: center;"><small>Рис. 402</small></p> <p>15р-3 балла, 12р-2 балла, 10р-1 балл.</p> <p><i>Упражнение на расслабление:</i> И.п. – стоя. Поднять руки вверх, расслабить кисти, расслабить и опустить руки вниз вдоль туловища, при расслаблении слегка наклонить туловище вперед, покачать расслабленными руками.</p>  <p>2. Одновременное сгибание и разгибание в обоюдном упоре</p> <p>12р-3 балла,</p>		<p>Работа в парах по станциям под ритмичную музыку. Отработка навыков ранее изученных нестандартных упражнений, заполнение индивидуальных учебных карточек, подсчёт баллов. После каждого силового упражнения выполнять упражнения на расслабление.</p> <p>Одновременно сгибать и разгибать руки.</p>

10р-2 балла,  
8р-1 балл.  
*Упражнение на расслабление:*  
Встряхивание рук с помощью партнера стоя



### 3. Упражнение на пресс

1-й в стойке, одна нога чуть впереди, 2-й, зацепившись ногами за талию первого, выполняет опускание и поднятие туловища:



15р-3 балла,  
12р-2 балла,  
10р-1 балл.

*Упражнение на расслабление:*

В основной стойке поднять руки вверх, встряхивая почувствовать тяжесть, уронить вниз, наклониться вперед, продолжая встряхивать и, наконец, опуститься в упор присев до полного расслабления рук и плечевого пояса.



### Карточка №2

#### 1. Приседание с партнёром на плечах

15 р-3 балла,  
12р-2 балла,  
10р-1 балл.

*Упражнение на расслабление:*

В виси на верхней опоре встряхивая ноги и спину, прочувствовать расслабление мышц тела, то же в легком

Самостраховка  
и страховка  
партнёра.

Самостраховка  
и страховка  
партнёра.

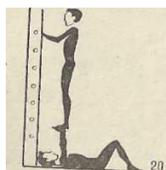
Можно  
придерживатьс  
я рукой за  
стенку.

Работать у  
гимнастическо  
й стенки,  
руками  
придерживатьс  
я за рейку,  
спину держать

раскачивании.



## 2. Жим руками лёжа на спине



12 р-3 балла,  
10р-2 балла,  
8р-1 балл.

### *Упражнение на расслабление:*

Стоя с поднятыми вверх руками усиленно напрягайте мышцы рук, сжимая кулаки, затем уменьшите степень напряжения, чтобы ясно ощутить тяжесть удерживаемых рук и расслабляя полностью "уроните" их под влиянием их тяжести к плечам и вниз.

## 3. Сгибание-разгибание прямых ног в тазобедренных суставах

И.П. - лежа на спине, прямые ноги вперёд, руки вдоль туловища, партнер грудью или животом опирается на подошвы ступней партнёра: сгибание-разгибание прямых ног в тазобедренных суставах.



20 р-3 балла,  
15р-2 балла,  
12р-1 балл.

### *Упражнение на расслабление:*

Встряхивания прямых ног в положении лежа на спине с упором о стенку.

прямо.

Партнёр, находящийся сверху, придерживается руками за рейку гимнастической стенки.



### Карточка №3

1. Упражнение на пресс сидя на спине партнёра  
И.П. - сидя руки за головой на спине партнёра, стоящего в упоре на коленях, ступнями «захватить» его руки изнутри: разгибание-сгибание туловища.



Рис. 407

15 р-3 балла,  
12р-2 балла,  
10р-1 балл.

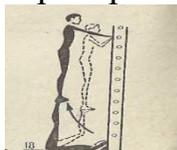
*Упражнение на расслабление:*

В виси на верхней опоре встряхивая ноги и спину, прочувствовать расслабление мышц тела, то же в легком раскачивании.



2. Жим ногами, преодолевая вес партнера

И.П. - лежа на спине: жим ногами, преодолевая вес партнера.



12 р-3 балла,  
10р-2 балла,  
8р-1 балл.

*Упражнение на расслабление:*

Встряхивания согнутых ног в положении лежа на спине.



3. Тяга спиной

И.П. - стоя в наклоне вперед, ноги полусогнуты в широкой стойке, захватить выпрямленными руками «под

Партнёр,  
находящийся  
снизу, спину  
держит прямо.

Партнёр,  
находящийся  
сверху  
придерживаетс  
я руками за  
рейку  
гимнастическо  
й стенки.

Спина прямая.

мышки» партнёра, лежащего между ног лицом вниз: тяга спиной, преодолевая вес партнера.



Рис. 404

15 р-3 балла,  
12р-2 балла,  
10р-1 балл.

*Упражнение на расслабление:*

Упругие покачивания нижним партнером верхнего до ощущения им полного расслабления.



4.Подсчёт баллов и выставление оценок:

«5»8- 9баллов

«4»5- 7баллов

«3»3- 4баллов

5. Определить частоту сердечных сокращений, сделать отметку на графике.

Вы успешно справились со вторым этапом занятия и получаете вторую часть пазла.

Переходим к третьему этапу.

Перевод  
баллов в  
оценки.  
Выставление  
оценок

На шкале  
координат  
ставят нужную  
пометку.

3

**Заключительная**

**10мин**

1.Эстафеты с использованием нестандартных упражнений:

1) Первый номер, стоя сзади сидящего, опираясь на его прямые руки, перепрыгивает через него, согнув ноги, и после приземления встаёт на четвереньки, второй номер выполняет кувырок вперед через спину партнёра с захватом его за туловище, после чего, происходит смена; вторая и третья пары выполняет ту же серию заданий. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой с наименьшим количеством штрафных очков.

2) «Гусеница»

Команды строятся в колонну по одному. Участники садятся, согнув ноги; каждый участник захватывает сидящего за ним партнера за голеностоп. Вся колонна одновременно движется вперед, поочередно передвигая

8мин

Самостраховка

Не разжимая  
хвата

<p>ноги, а затем ягодицы.</p> <p>3) Поворот кругом в упоре сидя с высоким углом</p> <p>Команды строятся в колонну по одному. Участники садятся на пол, вытянув ноги вперед: их ступни находятся примерно в 10 см от сидящего впереди товарища по команде. По сигналу все участники принимают положение седа углом (опора прямыми руками сзади). По второму сигналу направляющий колонны поворачивается кругом в заданном заранее направлении (налево); поворачиваясь, он ударяет по ногам сидящего за ним ученика и заставляет его повернуться в другую сторону (направо). Такое движение передается по всей колонне до самого конца. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.</p> <p>4) ) И.п.: первый номер берет за ноги второй номер, который находится в упоре лежа на набивных мячах, ходьба с продвижением вперед, обратно вернуться бегом с мячами в руках.</p> <p>5) И.п.: первый номер берет за ноги второй номер, который находится в упоре лежа; третий номер принимает упор лежа слева от второго, положив ноги ему на верхнюю часть туловища. То же - с правой стороны, но расположив ноги на нижней части туловища второго, выполняет четвертый номер Сохраняя такое построение, четверка передвигается вперед до стойки, а обратно бегут взявшись за руки. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой с наименьшим количеством штрафных очков.</p> <p>2.Подведение итогов эстафеты.</p>			<p>В упоре сидя углом ноги прямые</p> <p>Самостраховка</p>
<p>3. Построение, подведение итогов урока.</p> <p>Давайте измерим пульс и отобразим значения на графике.</p> <p>Обратите внимание на кривую частоты сердечных сокращений в процессе нашего занятия.</p> <p>Как вы думаете, почему отличаются показатели пульсометрии?</p> <p>Любая двигательная деятельность подразумевает увеличение пульса. Важно, чтобы двигательная нагрузка на занятии поступала в правильном порядке, не нарушая</p>		<p>2мин</p>	<p>На шкале координат ставят нужную пометку.</p>

здоровье ребёнка. По показателям пульса можно проследить за пиками нагрузки на данном занятии. Если ваш пульс поднимался и падал в соответствии с предложенной нагрузкой, то вы справились с поставленными задачами.

Вы успешно справились с 3-м этапом занятия и получаете заключительную часть пазла. (получился рисунок гантели)

Пазл собран, теперь же можно открыть наш тайник и посмотреть, что же является средством для достижения эталона мужской красоты?!

Открываем и находим яблоко и комплекс упражнений с гантелями.

Как вы считаете, что обозначают эти предметы?

«Молодильное яблочко» –кладёзь витаминов и микроэлементов, символизирует вечную молодость и красоту;

комплекс упражнений – средство для достижения физического совершенства! (Приложение 4)

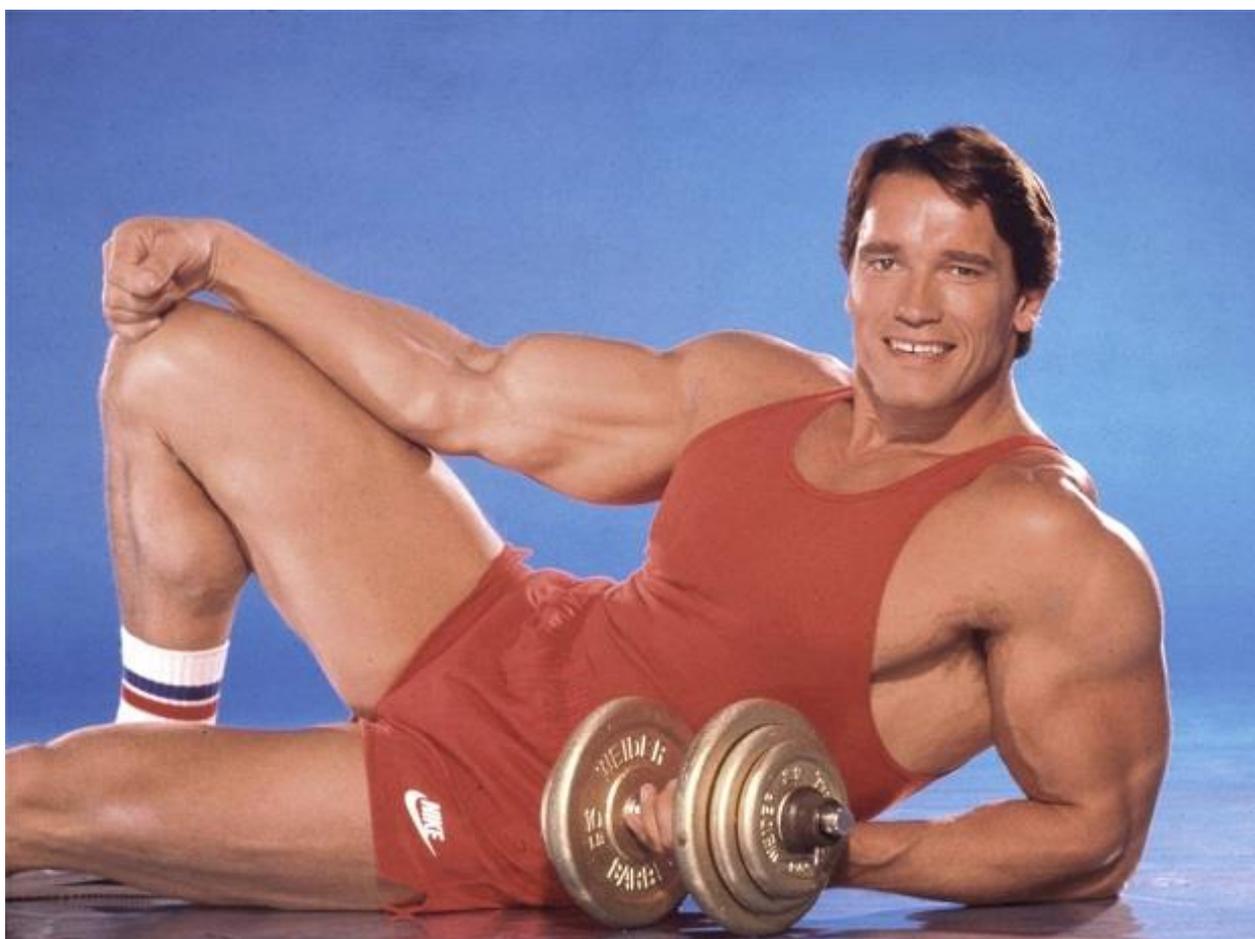
Итог: здоровый образ жизни, рациональное питание и систематическая двигательная активность – основные средства для достижения эталона мужской красоты!

Перед вами лежат «смайлы», при помощи них выразите своё отношение к нашему уроку. (Приложение 5)

# Евгений Сандов – выдающийся атлет 19 века

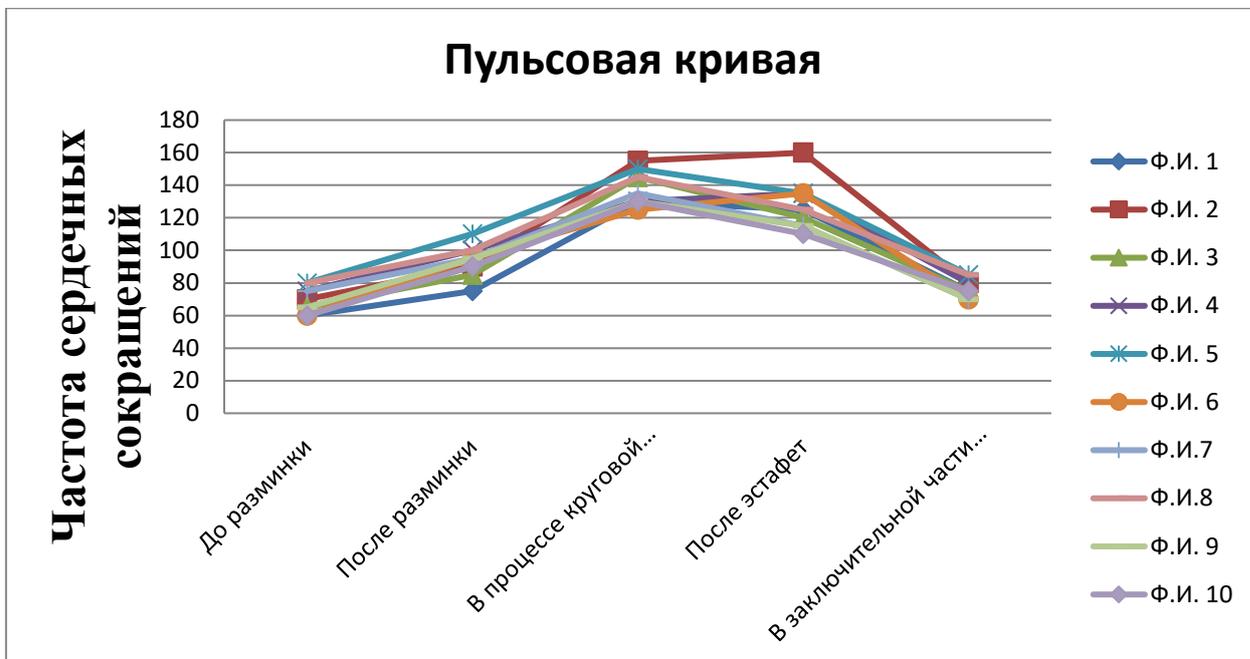


**Арнольд Шварценеггер – 6  
кратный чемпион турнира  
бодибилдинга – Мистер  
Олимпия**



**Алексей Немов – Российский  
гимнаст, 4 кратный  
Олимпийский чемпион**





### Карточка №1

#### 1. Подтягивание в висе лёжа

- 1.-и.п. наклон вперёд, руками держась за голень
  - 2.-в упоре лежа, руками держась за шею первого, подтянуться;
- 15р-3 балла,  
12р-2 балла,  
10р-1 балл.

Упражнение на расслабление:

И.п. – стоя. Поднять руки вверх, расслабить кисти, расслабить и опустить руки вниз вдоль туловища, при расслаблении слегка наклонить туловище вперед, покачать расслабленными руками.



#### 2. Одновременное сгибание и разгибание в обоюдном упоре

- 10р-3 балла,  
8р-2 балла,  
6р-1 балл.

Упражнение на расслабление:

Встряхивание рук с помощью партнера стоя



#### 3. Упражнение на пресс

1-в стойке, одна нога чуть впереди,2- зацепившись ногами за талию первого, выполняет опускание и поднятие туловища:

- 15р-3 балла,  
12р-2 балла,  
10р-1 балл.

Упражнение на расслабление:

В основной стойке поднять руки вверх, встряхивая почувствовать тяжесть, уронить вниз, наклониться вперед, продолжая встряхивать и, наконец, опуститься в упор присев до полного расслабления рук и плечевого пояса.



## Карточка №2

### 1. Приседание с партнёром на плечах

15 р-3 балла,

12р-2 балла,

10р-1 балл.

Упражнение на расслабление:

В висе на верхней опоре встряхивая ноги и спину, прочувствовать расслабление мышц тела, то же в легком раскачивании.



### 2. Жим руками лёжа на спине

10 р-3 балла,

8р-2 балла,

6р-1 балл.

Упражнение на расслабление:

Стоя с поднятыми вверх руками усиленно напрягайте мышцы рук, сжимая кулаки,

затем уменьшите степень напряжения, чтобы ясно ощутить тяжесть

удерживаемых рук и расслабляя полностью "уроните" их под влиянием их

тяжести к плечам и вниз.



### 3. Сгибание-разгибание прямых ног в тазобедренных суставах

И.П. - лежа на спине, прямые ноги вперёд, руки вдоль туловища, партнер грудью или животом опирается на подошвы ступней партнёра: сгибание-разгибание прямых ног в тазобедренных суставах.

20 р-3 балла,

15р-2 балла,

12р-1 балл.

Упражнение на расслабление:

Встряхивания прямых ног в положении лежа на спине с упором о стенку.



### Карточка №3

#### 1. Упражнение на пресс сидя на спине партнёра

И.П. - сидя руки за головой на спине партнёра, стоящего в упоре на коленях, ступнями «захватить» его руки изнутри: разгибание-сгибание туловища.

15 р-3 балла,

12р-2 балла,

10р-1 балл.

Упражнение на расслабление:

В висе на верхней опоре встряхивая ноги и спину, прочувствовать расслабление мышц тела, то же в легком раскачивании.



#### 2. Жим ногами, преодолевая вес партнера

И.П. - лежа на спине: жим ногами, преодолевая вес партнера.

12 р-3 балла,

10р-2 балла,

8р-1 балл.

Упражнение на расслабление:

Встряхивания согнутых ног в положении лежа на спине.



#### 3. Тяга спиной

И.П. - стоя в наклоне вперед, ноги полусогнуты в широкой стойке, захватить выпрямленными руками «под мышки» партнёра, лежащего между ног лицом вниз: тяга спиной, преодолевая вес партнера.

10 р-3 балла,

8р-2 балла,

6р-1 балл.

Упражнение на расслабление:

Упругие покачивания нижним партнером верхнего до ощущения им полного расслабления.



# Станция №1

## Подтягивание в висе лёжа



Рис. 402

## Станция №2

**Одновременное сгибание и  
разгибание рук в обоюдном  
упоре**



## Станция №3

### Упражнение на пресс



# Станция №1

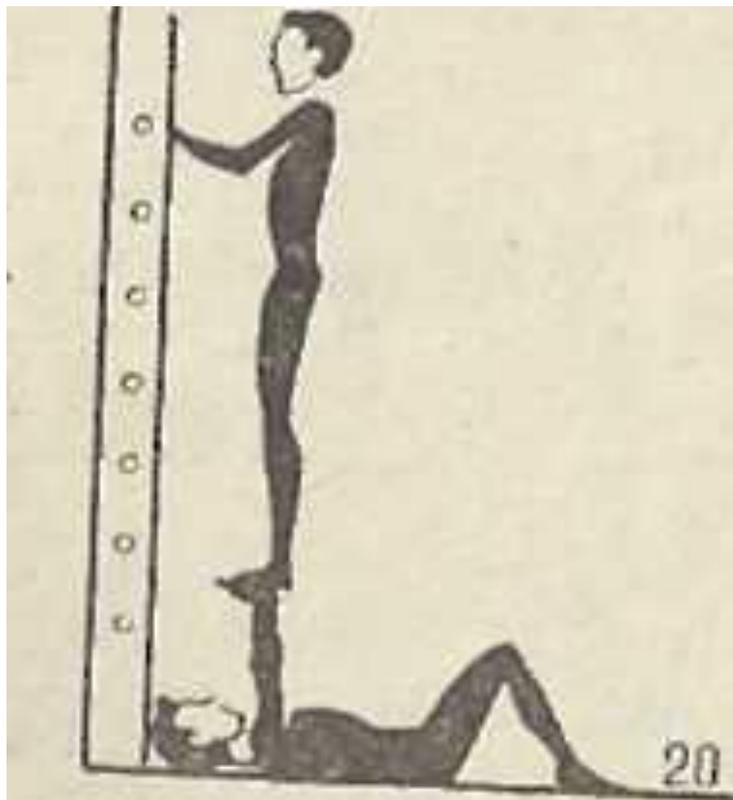
## Приседание с партнёром



Рис. 417

## Станция №2

# Жим руками лёжа на спине



## Станция №3

Сгибание-разгибание прямых ног в тазобедренных суставах



Рис. 413

# Станция №1

## Упражнение на пресс сидя на спине партнёра

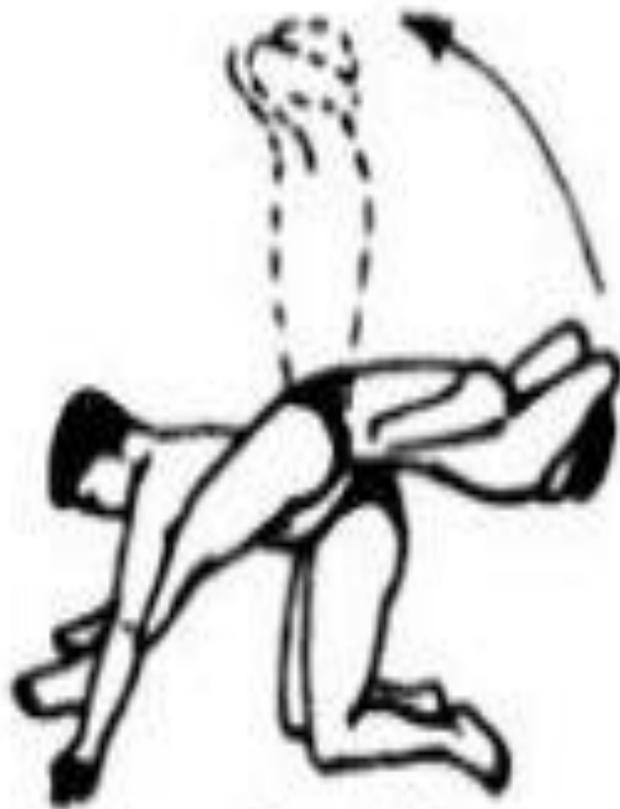
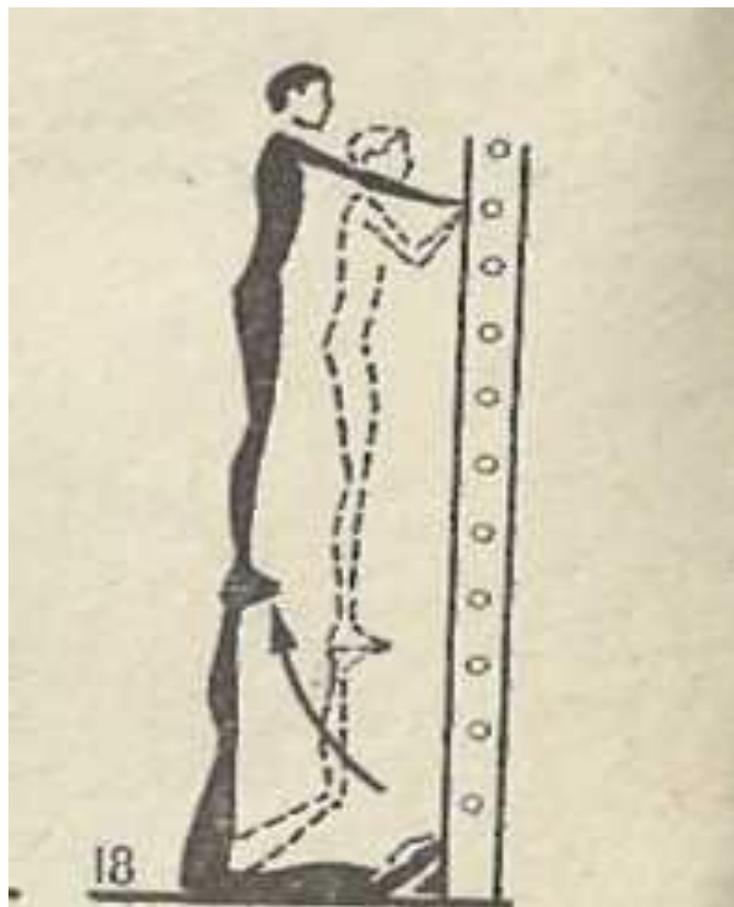


Рис. 407

# Станция №2

## Жим ногами



# Станция №3

## Тяга спиной



Рис. 404

## Комплекс упражнений с гантелями

1. Руки опущены вниз, ладони обращены вперед:

- а) одновременно сгибать руки в локтевых суставах,
- б) попеременно сгибать руки в локтевых суставах.

2. Руки опущены вниз, ладони обращены назад:

- а) одновременно поднимать руки вперед и далее вверх до вертикального положения;
- б) попеременно поднимать руки вперед и далее вверх до вертикального положения;
- в) быстро вращать гантели по вертикальной оси.

3. Руки опущены вниз, ладони обращены внутрь:

- а) одновременно поднимать дугами наружу руки вверх до вертикального положения;
- б) попеременно поднимать дугами наружу руки вверх до вертикального положения;
- в) одновременно двигать вытянутыми руками в переднезаднем направлении;
- г) попеременно двигать вытянутыми руками в переднезаднем направлении.

4. Руки вытянуты в стороны, ладони обращены вперед:

- а) резко сводить руки перед собой до горизонтального положения;
- б) поднимать руки вверх до вертикального положения;
- в) делать мелкие круговые движения руками;
- г) делать мелкие движения руками вверх и вниз;
- д) делать мелкие движения руками вперед и назад.

5. Руки вытянуты вперед:

- а) резко разводить руки в стороны до горизонтального положения;
- б) поднимать руки вверх до вертикального положения;
- в) одновременно двигать обеими руками в правую и левую стороны.

6. Руки опущены и согнуты в локтях:

- а) одновременно разгибая руки, быстро выбрасывать их вверх;
- б) попеременно разгибая руки, быстро выбрасывать их вверх.

