

Утверждаю

Директор школы

Попова О.В.

План- конспект

Учебно- тренировочного занятия по армспорту

Учитель физической культуры - Махмутов Никита Александрович

Дата проведения: 27.12.2022

Место проведения : МКОУ «Тормосиновская СШ» Чернышковского муниципального района Волгоградской области

Задача урока : 1. Закрепление ранее изученных приемов.

2. Развивать силу.

3. Воспитание волевых качеств; тренировка в применении приемов в упражнениях с партерами; учебных и тренировочных поединках.

Инвентарь: гири, гантели, тренажеры, эспандеры.

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Орган.-методич. указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь	1. Построение, рапорт, приветствие	5 мин.	Четкое и правильное выполнение команд
	2. Сообщение задач урока		Коротко и ясно
	3. ОРУ в движении : ходьба по залу :		В колонну по одному, соблюдать дистанцию
	- на носках	30 сек.	
	-на пятках	30 сек.	Темп средний
	- на внешней стороне стопы	30 сек.	Касаться пола
	- на внутренней стороне стопы	30 сек.	Пятками достать ягодицы
	- спортивная ходьба	30 сек.	Колени выше пояса
	4. Бег:		
	- легкий бег	1 мин.	По свистку
	- с забрасыванием голени назад	30 сек.	
	- с высоким подниманием бедра	30 сек.	
	- приставным шагом правым и левым боком	30 сек.	
	- бег спиной вперед	30 сек.	
	- бег с вращением рук вперед и назад	30 сек.	
	- бег спиной назад	30 сек.	
	- прыжки на правой и левой ноге	30сек.	
	- прыжки с двумя ногами	30 сек.	
	- ускорение в виде челночного бега	30 сек.	
	5. Легкий бег для восстановления дыхания	30 сек.	
	6. Упражнение гусиный шаг		
	- упражнение с прыжками влево,	30 сек.	

	вправо, спиной вперед 7. Упражнение движения в парах: - тачка с отжиманием 8. Шагом по залу для восстановления дыхания	10 отжиманий	Вдох выдох
О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь	1. Развивать силу : - накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением - ходьба с отягощением в руках - вращение кисти с односторонней гантелью - имитация борьбы на горизонтальном блоке - поочередное сгибание пальцев на тренажере - имитация работы рук лыжника - сгибание кисти со штангой сидя на скамейке.	35 мин.	Вращение рукоятки тренажера к себе и от себя Обратить внимание на положение рук Темп выполнения медленный, исключая инерцию Соревновательный старт Делать паузу в конечной точке около 2 секунд На прямые руки В медленном темпе с фиксацией в верхнем положении
	2. Закрепление ранее изученных приемов – в парах за столом: - разогревающие упражнения - атака верхом - атака крюком	35 мин.	Обратить внимание на положение рук, ног, туловища. Движение своих пальцев вдоль указательного пальца соперника Резкое вращение своей кистью мизинцем внутрь к себе, а большим пальцем вверх наружу, подламывая кисть соперника вниз
	3. Воспитание волевых качеств; тренировка в применении приемов в упражнениях с партерами; учебных и тренировочных поединках.	25 мин.	Соблюдать правильную стартовую позицию, положение рук, ног, туловища.
Заключительная часть	Подведение итогов урока Домашнее задание	5 мин.	

Разработал учитель. Махмутов Н.А.
Проверил ответственный за УВР Шефатова В.Г.