Конспект урока по физической культуре

МКОУ «Зотинская СШ»

для учащихся 5 класса

Учитель физической культуры: Гайнанова А.А.

**Тема урока:** Круговая тренировка

**Тип урока:** Учебно-тренировочный

**Цель учебная:** знать физические качества; уметь технически верно выполнять упражнения для улучшения физических качеств

**Цель педагогическая:**

Обучающая: организовать деятельность учащихся по усвоению ими знаний и выработке умений развития физических качеств, контролировать изменения ЧСС в процессе развития физических качеств, правильно их развивать. Познакомить с методом круговой тренировки.

Развивающая: развивать речь, с применением спортивной терминологии; мыслительные операции; способствовать развитию двигательной памяти, формировать умение контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными целями, развитие сердечнососудистой системы, дыхательной и нервной.

Воспитывающая: способствовать формированию ценностной ориентации в отношении физических качеств, воспитание самостоятельности, ответственности, доброжелательного отношения к товарищам, развитие скоростно- силовых качеств, выносливости, силы, координации.

**Планируемые результаты:**

Предметные:

научатся: объяснять технику выполнения физических упражнений, анализировать и находить ошибки; координировать и контролировать действия. Получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений.

Метапредметные:

*познавательные* – овладеют способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников, формирование представления о технике выполнения упражнений для развития физических качеств;

*коммуникативные* – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих; регулятивные – умение технически правильно выполнять двигательные действия.

Личностные: Самостоятельно и лично нести ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни, формирование умения работать в группе, развивать внимание, ловкость и координацию; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений.

**Образовательные ресурсы**: гимнастические маты, скакалки, перекладина, беговая дорожка, мячи для метания, гимнастическая стенка, карточки, рулетка, секундомер, свисток.

Длительность урока: 40 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап и задачи**  **урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | Дозировка |
| **I. Организационный момент** | Даёт команду для построения. Проверяет готовность учащихся. Приветствие. Задание для освобожденных учащихся | Построение, рапорт дежурного. | 1 мин |
| **II. Подготовительный этап**  1.Актуализация знаний. | Сообщает цели урока (с помощью детей)  Рассказывает о методе круговой тренировке. Задает вопрос: какие физические качества онизнают? | Слушают и отвечают на вопрос, запоминают. | 2 мин. |
| 2. Функциональная подготовленность. | Дает строевые команды: Направо! В обход бегом – марш!  Дает команду перейти на шаг. Проводит разминку в движении:  (Дистанция 3 шага)  Упражнения для укрепление осанки и профилактики плоскостопия:  1.Ходьба на носках, руки за головой.  2.Ходьба на пятках, руки за спиной.  3.Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы на 4 счета, руки на поясе.  4.Бег с высоким поднимание голени.  5.Бег с захлёстыванием голени.  6.Равномерный бег.  Дает команду-Шагом!  Дает команду, налево в колонну по двое, марш! Дает команду, на месте, стой раз, два.  Дает команду, налево, на вытянутые руки, разомкнись. | Выполняют команды учителя.  Выполняют ходьбу на передней стороне стопы.  Идут шагом.  Выполняют упражнения в движении:  Идут шагом.  Перестраиваются в колонны по двое, останавливаются на месте.  Выполняют перестроение,  Выполняют ОРУ самостоятельно под счет:  1.И.П. о.с- руки на поясе, наклоны головы вправо, влево, вперед, назад.  2. И.П. –стойка ноги врозь- кисти рук на плечах. Круговые движения вперед-назад на 4 счета.  3. И.П. - стойка ноги врозь, правая рука вверху, левая внизу на 4 счета рывки руками вперед – назад.  4.И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4. –наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.  5. И.П.- стойка ноги врозь, вращения туловищем в правую строну 1-4, в левую 1-4.  6. И.П. о.с. руки в стороны, 1-мах левой ногой, хлопок ладонями под ногой.2-и.п.,3-мах правой ногой, хлопок ладонями под ногой, 4-и.п.  7. И.П. о.с- Приседания 15 раз (Д) 20 раз (М); на левой и на правой ноге по 5 раз.  8. И.П. стойка ноги врозь, наклоны туловища вперед из положения стоя с прямыми ногами, на 1-2 тянемся, на 3 коснуться пальцами пола, на 4 И.П. Повторяем с касанием кулаков, а затем ладоней.  10.Прыжки на двух ногах вперед и назад 10 повторений | 3мин  5мин |
| **III.Основная часть**  1.Разъяснение учащимся целей и задач урока***.*** | Проводит беседу о значении физических качеств постановке цели и задач урока  Повторяет правила ТБ. | Собственная деятельность по созданию положительной мотивации учения.  Слушают и анализируют. | 1 мин |
| 2.Знакомство учащихся с этапами прохождения станций круговой тренировки | Дает команду для построения в одну шеренгу. Дает задание приготовить спортивный инвентарь.  Объясняет порядок прохождения станций. (На каждую станцию отводиться 20 сек и 20 секунд для перехода) | Выполняют построение и оборудуют место для занятий  Образно воспринимают двигательные действия и технику их выполнения | 10с  2 мин  40 сек |
| 3.Управление процессом осознания и приобретения знаний и умений | Предлагает ученикам проанализировать технику выполнения упражнений. | Анализируют технику выполнения упражнений. | 1 мин |
| **IV.Этап применения знаний**  Управление процессом перехода от теории к практике. | Дает команду перестроится в 2 шеренги.  Раздает личные карточки и дает команду заполнить их.  Дает команду –измерить пульс за 10 сек.  Дает команду разойтись по этапам  Дает команду 1-м номерам приступить к выполнению круговой тренировки.  **1 этап**- Подтягивания из виса (м),  лежа (д)  **2 этап -** тройной прыжок в длину  **3 этап-** челночный бег 3x10 м.  **4 этап -** метания мяча в вертикальную цель  **5 этап** - Прыжки через скакалку.  **6 этап -** Сгибание — разгибание рук в упоре лежа.  **7 этап -** упражнения для развития брюшного пресса  *(свисток через каждые 20 сек)*  Дает команду закончить задание и измерить пульс за 10 сек.  **Обращает внимание учащихся на ошибки**  Дает команду –измерить пульс за 10 сек. (для всех номеров) и записать в карточки (1-е номера записывают в строку «пульс после 2мин. Отдыха)  Дает команду разойтись по станциям и приготовится 2-м номерам  Дает команду 2-м номерам приступить к выполнению заданий.  *(дает свисток через каждые 20- 20 сек)*  Дает команду закончить задание и измерить пульс за 10 сек и записать в карточки  **Обращает внимание учащихся на ошибки**  Дает команду –измерить пульс за 10 сек. (для 2-х номеров) и записать в карточки в строку «пульс после 2мин. отдыха) | Выполняют перестроение в две шеренги. Получают личные карточки и заполняют их.  Измеряют пульс за 10 сек, умножают на 6 и записывают результат в карточку. Расходятся по этапам  *Первые номера* выполняют задание круговой тренировки  *Вторые номера* считают и записывают в карточки.  Останавливаются, измеряют пульс за 10 сек., умножают на 6 и записывают в карточку.  Слушают и анализируют  Измеряют пульс за 10 сек, умножают на 6 и записывают результат в карточку.  Расходятся по станциям  *Вторые номера* выполняют задание круговой тренировки, *первые номера* считают и записывают в карточки.    Измеряют пульс за 10 сек, умножают на 6 и записывают результат в карточку. | 1 мин  20 сек  20сек  8мин  20сек  2мин  20сек.  20сек  8мин  20сек  2мин  20сек |
| **V.Заключительная часть**  1.Способствует снижению функциональности организма | Равномерный бег | Бегут по кругу | 2 мин |
| 2. Подведение итогов урока. | Обобщает усвоенный материал.  Выставляет оценки.  Задает домашнее задание. | Анализируют урок.  Анализируют свой результат.  Запоминают и записывают домашнее задание. | 5 мин |

Данная разработка урока мною опубликована на сайте infourok.ru: <https://infourok.ru/konspekt-uroka-krugovaya-trenirovka-5-klass-6274179.html>