

Конспекты урока

Тема: «Круговая тренировка»

Цель урока: воздействовать на общую физическую подготовку учащихся, посредством физических упражнений

Планируемые результаты:

Предметные:

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса ОРУ и круговой тренировки;
- иметь представление и уметь выполнять упражнения при помощи круговой тренировки.

Личностные:

- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

Тип урока: комбинированный

Оборудование и инвентарь: свисток, секундомер, волейбольный мяч, гимнастическая палка, гимнастический мат, скакалка.

Ход урока

№ п/п	Содержание	Дозировка	ОМУ	Формируемы УУД
Подготовительная часть (15 мин)				
1	Построение. Приветствие. Сообщение темы урока.	3 мин	«Класс, в одну шеренгу становись!» . «Равняйся!» «Смирно!» «Здравствуйте!» «Вольно!» Здравствуйте, меня зову Владислав Рашитович, сегодня я проведу у вас урок физической культуры. Сегодня мы с Вами будем развивать двигательные качества при помощи круговой тренировки, которая будет состоять из 8 станций. «По порядку - рассчитайся!» «Направо!» «В обход налево шагом марш!»	ЛУУД: проявлять дисциплинированность РУУД: Планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей;

2	<p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках - на пятках - на внешней стороне стопы - в полуприсяде 	<p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p>	<p>«Руки вверх на носках!», руки прямые</p> <p>«Руки на пояс на пятках!», спина прямая</p> <p>«Руки в стороны на внешней стороне стопы!», голова поднята</p> <p>«В полуприсяде марш!», голова поднята, колени мягкие</p>	<p>РУУД: Планирование своих действий на уроке; Способность к волевому усилию.</p> <p>ПУУД: Выделение необходимой информации; Анализ своих действий.</p>
3	<p>Бег</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>Бег с захлестыванием голени</p> <p>Приставной шаг левым боком</p> <p>Приставной шаг правым боком</p>	<p>3 круга</p> <p>½ круга</p> <p>½ круга</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p>	<p>Следим за дыханием, темп средний</p> <p>Колени подниманием высоко, руки работают вдоль корпуса</p> <p>Пятки как можно выше, темп высокий</p> <p>Спина прямая, взгляд направлен вперед</p>	<p>КУУД: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом</p>
4	<p>Восстановление дыхания</p> <p>Перестроение</p>	<p>1 круг</p> <p>1 мин</p>	<p>«Переходим на шаг, восстанавливаем дыхание!», руки поднимаем вверх, опускаем через стороны с резким выдохом</p> <p>«Направляющий на месте!»</p> <p>«На месте стой раз, два!»</p> <p>«Налево!»</p> <p>«На 1-2-3 рассчитайсь!»</p> <p>«1 номера 6 шагов вперед!»</p> <p>«2 номера 3 шага вперед!»</p> <p>«3 номера на месте!»</p> <p>«По заданию шагом марш!»</p>	
5	<p>ОРУ на месте:</p> <p>1) Круг головой</p> <p>И.п.: стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1,2-круг от правого плеча к левому</p> <p>3,4-от левого к правому</p> <p>2) Круг плечами</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>«И.п принять, упражнение справа налево начинай!» «Голову назад не закидываем!» «Максимальная амплитуда движения!»</p> <p>«И.п принять, упражнение вперёд</p>	<p>ЛУУД: Формировать положительное отношение учащихся к занятиям физической культурной деятельностью;</p> <p>КУУД: Продуктивное взаимодействия между</p>

<p>И.п.: стойка ноги врозь, руки к плечам 1-2-круг вперёд 3-4-круг назад</p> <p>3) Круг локтями И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны слегка согнуты в локтях 1-4-круг во внутрь 5-8-то же наружу</p> <p>4) Рывки руками И.п.: стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз 1,2-Рывки руками, правая вверх, левая вниз 3,4-То же, но со меной рук</p> <p>5) Наклоны в стороны И.п.: стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон вправо 2-и.п 3-наклон влево 4-и.п</p> <p>6) Наклоны вперёд И.п.: ш.с., руки внизу 1- наклон к правой 2- к середине 3- к левой 4-и.п</p> <p>7) Выпады вперёд И.п.: стойка ноги врозь, руки на пояс 1-выпад правой ногой</p>	<p>6 - 8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>начинай!», «Движения плавные!» «Амплитуда большая!» «Взгляд вперед!»</p> <p>«И.п принять, упражнение во внутрь начинай!» «Амплитуда большая!» «Ладони собраны в кулак!» «Взгляд вперед!»</p> <p>«И.п принять, упражнение с правой руки начинай!» «Локти прямые!» «Амплитуда движений максимальная!» «Взгляд вперед!»</p> <p>«И.п принять, упражнение вправо начинай!», «Спина прямая!», «Руки прямые!» «Стопы стоят на полу параллельно друг другу!»</p> <p>«И.п. принять, упражнение к правой начинай!», «Колени прямые!» «Стараться руками дотянуться до пола!» «Максимальная амплитуда движения вниз!»</p> <p>«И.п. принять, упражнение с правой ноги начинай!», «Выпад глубже 3,4!» «Заднее колено прямое!» «Руки</p>	<p>педагогом и обучающимися. РУУД: Соотнесение известного и неизвестного; Способность к волевому усилию. ПУУД: Выделение необходимой информации; Структурирование упражнений; Классификация упражнений.</p>
---	--	--	---

	2-и.п 3-выпад левой 4-и.п		прямые!» «Взгляд вперед!»	
	8)Выпады в стороны И.п.: стойка ноги врозь, руки вперед 1-выпад правой ногой 2-и.п 3-выпад левой ногой 4-и.п	6 раз	«И.п. принять, упражнение вправо начинай!», «Выпад глубже, руки прямые!» «Нога прямая!» «Удерживаем равновесие!»	
	9) Круг стопой И.п.: стойка ноги врозь, руки на пояс 1,2- Круг правой стопой в правую сторону 3,4- Круг правой стопой в левую сторону То же левой стопой	6 раз	«И.п. принять, упражнение с правой ноги начинай!», «Движения плавные!» «Колено слегка согнуто!» «Максимальная амплитуда движений!»	
	10) Прыжки «Звездочка» И.п.: о.с. 1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны 2-и.п.	10 раз	«И.п, принять, упражнение начинай!» «Руки прямые!» «Колени прямые!» «Прыжки пружинистые!»	
6	Перестроение	1 мин	«Кругом» «На свои места шагом марш!» «На 1-8, рассчитайсь»	
Основная часть (20 мин)				
7	Упражнения выполняются по методу круговой тренировки со сменой станций по команде преподавателя (по часовой стрелке).	30 сек x 30 сек (2 серии, отдых между сериями 1 мин.)	После расчета ученики становятся каждый у своей станции и по команде учителя начинают выполнять упражнения до следующего сигнала. Во время перехода ученики восстанавливают дыхание	ЛУУД: Умение использовать знания, полученные на уроках в повседневной жизни РУУД: Планирование своих действий во внезапно сложившихся условиях;
7.1	1 станция. «Приседание»	30 сек	Руки вперед, голова поднята. Ноги 90°, колени не выходят за носки.	

7.2	2 станция. «Рыбка»	30 сек	Держа гимнастическую палку хватом сверху за концы. Не сгибая руки в локтях, поднять гимнастическую палку вверх, одновременно вставая на носки и вернуться в и.п.	Оценка выполненных действий; Способность к волевому усилию ПУУД: Выделение необходимой информации; Выбор эффективных способов решения поставленных задач; Сравнение выполненных действий; Действия во внезапно сложившейся ситуации. КУУД: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешение конфликтов.
7.3	3 станция. «Разножка»	30 сек	Из положения выпад осуществляется быстрая смена ног в прыжке. Руки движутся вдоль корпуса, параллельно ногам. Темп высокий.	
7.4	4 станция. «Бросок мяча в корзину»	30 сек	Выполнить как можно больше попаданий мячом в корзину из 3-х секундной зоны. Бросок выполняется над головой, локоть 90° и направлен в корзину, второй рукой поддерживая мяч сбоку.	
7.5	5 станция. «Прыжки на скакалке»	30 сек	Локти слегка согнуты и отведены от туловища. Взгляд вперёд. Темп высокий. Колени пружинистые.	
7.6	6 станция. «Поднимание ног»	30 сек	Из и.п. лежа на спине, с упором руками возле туловища выполняем поднимание ног на 30-40 см с возвращение в и.п. Ноги прямые.	
7.7	7 станция. «Прыжки через гимнастическую палку»	30 сек	Гимнастическая палка на полу, выполняем прыжки на двух ногах через нее.	
7.8	8 станция. «Наклоны вперед с мячом»	30 сек	Из и.п. ноги врозь мяч внизу. Выполняем наклон к правой, к середине, к левой. Ноги прямые, наклон глубже.	
Заключительная часть (5 мин)				
8	Построение, подведение итогов. Организованный выход из зала.	5 мин	«В одну шеренгу становись!» «Равняйся!» «Смирно!»	ПУУД: Выделение необходимой информации; Анализ своих действий;

			<p>«Вольно!»</p> <p>«Как самочувствие!?»</p> <p>«Какая тема урока была!?»</p> <p>«Какая станция больше всего понравилась!?»</p> <p>«Все большие молодцы! Я очень доволен Вашей работой на уроке!»</p>	<p>Рефлексия.</p> <p>КУУД: Постановка вопросов; Разрешение конфликтов</p> <p>РУУД: Оценка выполненных действий на уроке</p>
--	--	--	---	---