

## Тема урока: «Развитие силы методом круговой тренировки»

Дидактическая цель: знакомство с понятиями «сила» и «круговая тренировка».

Деятельностная цель: формирование физического качества «сила» по методу круговой тренировки.

Задачи: - Формировать универсальные учебные действия (УУД);

- развивать физические качества: сила, ловкость, гибкость;

- формировать правильную осанку;

- воспитывать целеустремленность, трудолюбие, дисциплину, внимательность, доброжелательность.

Тип урока: урок с образовательно-тренировочной направленностью, решение частных задач.

Метод обучения: объяснительно - иллюстративный.

Форма обучения: фронтальная, поточно-групповая.

Инвентарь: скакалки – 5 шт., гантели весом 0.5 кг – 10 шт., коврики гимнастические – 5 шт., палки гимнастические – 5 шт., скамья гимнастическая, маты гимнастические – 3 шт., стенка гимнастическая, любые мячи по количеству учащихся, секундомер.

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания	Универсальные учебные действия
Вводная часть – 12 мин.	Построение в шеренгу по росту, равнение, приветствие, расчет по порядку номеров.	1 мин.	Следить за осанкой. Поворачивать голову по команде «Равняйся!» и «Смирно!», а также при расчете по порядку номеров.	Волевая саморегуляция.
	Сообщение темы урока. Постановка цели и задач урока.	2-3 мин.	Совместно с детьми.	Установка на здоровый образ жизни.
	Разминочный бег: - правым, левым боком; - бег с подскоками; - бег спиной вперед; Ходьба восстановительная.	2 мин. 30 сек.	Соблюдать дистанцию.  Смотреть через плечо, не сталкиваться. Восстановить дыхание: руки через сторону вверх – вдох, руки через сторону вниз - выдох.	Следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям.  Достижение договоренностей и согласование общего решения.
	Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по четыре, с остановкой на ориентирах.	1 мин.	Не бежать, идти ровными четверками.	Умение действовать по плану.
	ОРУ: - вращения в кистевых, локтевых и плечевых суставах;	4 мин. 3-5 р.	Вращения выполнять плавно.	Преодоление импульсивности.
	- рывки руками с поворотами на 8 счетов;	3-5 р.	Энергично.	Чувствование прекрасного и эстетического.
	- наклоны туловища в стороны;	3-5 р.	Плавно.	Самооценивание.
	- вращения туловища; - перекаты; - вращения в голеностопных и коленных суставах; - растягивание передней и задней поверхности бедра.	3-5 р. 2-3 р. 4-6 р.  По 5 сек.	Плавно. Плавно. Плавно.  Плавно.	Рефлексия способов и условий действия.

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Основная часть – 18 мин.</p>	<p>Объяснение правил выполнения круговой тренировки, показ упражнений на станциях. Деление на группы.</p> <p>Круговая тренировка.</p> <p>1. Упражнение для мышц ног – прыжки через короткую скакалку различными способами.</p> <p>2. Упражнение для мышц рук с гантелями, по выбору:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поочередное сгибание-разгибание рук,</li> <li>- поднятие гантелей от плеча вверх,</li> <li>- поднятие прямых рук от бедра вверх.</li> </ul> <p>3. Упражнение для мышц спины и брюшного пресса – «планка» по выбору на согнутых или прямых руках.</p> <p>4. Упражнение для мышц ног – прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу, вправо-влево, вперед-назад.</p> <p>5. Упражнение для мышц рук- сгибание-разгибание рук в упоре сзади от гимнастической скамьи.</p> <p>6. Упражнение для мышц брюшного пресса - поднятие туловища из положения лёжа.</p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>15 мин.</p>	<p>Обсудить с обучающимися варианты выполнения упражнений в зависимости от уровня их физической подготовленности и состояния здоровья.</p> <p>Время выполнения упражнения на станции – 30 сек.</p> <p>Упражнения выполнять в спокойном темпе, следить за техникой их выполнения.</p> <p>Количество станций – 6.</p> <p>Количество кругов – 2.</p> <p>Время отдыха между упражнениями - 30 сек, между кругами – 1 мин.</p> <p>Переход осуществлять по сигналу по часовой стрелке.</p> <p>Последовательно пройти все станции в группах по 4-5 человек.</p> <p>Соблюдать дистанцию, технику безопасности во время выполнения упражнений на станциях.</p>	<p>Установка на ценность здоровья.</p> <p>Формирование целеустремленности, настойчивости в достижении цели, готовности к преодолению трудностей.</p> <p>Волевая саморегуляция.</p> <p>Адекватное понимание причин успеха или неуспеха в деятельности.</p> <p>Контроль и оценка процесса и результатов деятельности.</p>
---	--	--	---	---

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Заключительная часть - 10 мин.</p>	<p>Подвижная игра «Паучки». Каждый играющий принимает следующее исходное положение: приседает на корточки, опираясь сзади на руки, а между ногами и туловищем кладёт мяч. Водящий занимает такое же положение, но без мяча. По сигналу учителя все игроки стараются в этом положении «убегать» от водящего, не потеряв при этом мяч, а водящий старается догнать кого-либо и осалить рукой. В этом случае осаленный игрок отдает свой мяч и становится водящим, и игра продолжается. Побеждают игроки, которые не теряли свой мяч и не были осалены.</p>	6 мин.	<p>Напомнить основные моменты и правила игры. Обратить внимание на безопасность во время игры.</p> <p>Игрок, потерявший мяч, должен как можно быстрее положить его обратно между ногами и туловищем и продолжить игру, в это время его также можно осаливать. Отметить победителей игры.</p>	<p>Достижение договоренностей и согласование общего решения.</p> <p>Разрешение конфликтов на основе учета интересов всех участников.</p> <p>Управление поведением партнера.</p> <p>Волевая саморегуляция.</p>
	<p>Построение в шеренгу по росту.</p>	30 сек.	<p>Усложнение игры: 1. Выбрать двух или больше водящих. 2. Играть на выбывание.</p>	<p>Построение речевых высказываний.</p>
	<p>Подведение итогов урока.</p>	3 мин.	<p>Обратить внимание на учеников, быстро построившихся. Следить за осанкой.</p> <p>Перечислить физические и морально-волевые качества, которые развивали во время всего урока. (Ответы детей). Рефлексия. Выслушать ответы детей на вопросы: что на уроке понравилось больше всего? Что было трудно, а что легко?</p>	<p>Установление причинно-следственных связей.</p>
	<p>Выход из зала.</p>	30 сек.		