Урок по физической культуре "Метод круговой тренировки"

[Городилов Сергей Аликович](http://festival.1september.ru/authors/102-421-460),

*учитель физкультуры*

Задачи урока:

*Образовательная:*совершенствование физических упражнений, закрепление навыков и умений детей.

*Развивающая:* развитие физических, психических качеств, силовых способностей, ловкости, внимания.

*Воспитательная:* воспитание волевых качеств, самостоятельности, взаимопомощи, взаимовыручки детей, трудолюбия.

Цель урока: Укрепление здоровья, развитие физических качеств путем круговой тренировки.

ХОД УРОКА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Нагрузка | ОМУ |
| Подготовительная часть                                                                                                                                                          Основная часть | Построение, приветствие. Настроить детей на рабочий лад:  1 - подняли руки вперед ладони вовнутрь  2 - сжали кисти в кулак указательный палец смотрит вверх  3 - прижали указательный палец к кулаку  4 - опустили руки вниз, (при этом плечи выпрямляются).  Сообщение задач урока.  Подготавливаем стопу к предстоящей работе:  1 - подъем на носки  2 - опускаемся на пяточки  3–4 то же  -попеременно поднимаемся на носок и пятку  Упражнения на внимание:  И.п.- стоя взявшись за руки (выполняется под счет)  1. Шаг правой.  2. Шаг левой.  3. Шаг правой.  4. Шаг левой приставить.  5. Поворот влево с правой.  6. Левую приставить.  7. Шаг вправо правой.  8. Левую приставить.  Возвращение в и. п. в том же порядке со сменой ног.  Строевые приемы:  Напра-во!  Нале-во!  Прыжком кру-гом!  Прыжком нале-во!  Упражнения в ходьбе:  - на носках руки вверх  - на пяточках руки за спину  - перекаты с пятки на носок с вращением рук в плечевых суставах  - выпады на каждый шаг руки на пояс  Упражнения в беге:  - по диагонали  - противоходом  - с прямыми ногами вперед  - высоким подниманием бедра  - приставными шагами правым (лев.) боком  - скрестный шаг пр., лев руки в стороны  ОРУ на месте:  1. И.п. основная стойка руки вниз  1-пр. вперед на носок , руки вперед  2-пр. в сторону на носок, руки вверх  3-пр. назад на носок, руки в стороны  4-и.п.  С левой ноги тоже.  2. И.п. о.с. руки вперед:  1–4 - вращение в локтевых суставах на себя  5–8 - вращение в локтевых суставах от себя  3. И.п. о.с. руки на пояс:  1 - наклон назад  2 - наклон  3 - касание руками пола  4 - и.п.  4. И.п. о.с.руки в стороны:  1 - поворот вправо  2 - и.п.  3 - поворот влево  4 - и.п.  5. И.п. о.с. руки на пояс:  1–4 - вращение правой в тазобедренном суставе от себя  5–8 - от себя  6. И.п. о.с. руки на пояс:  1 - выпад правой, руки вверх  2 - и.п.  3 - выпад левой, руки вверх  4 - и.п.  7. И.п. о.с. руки на пояс:  1 - прыжком широкая стойка ноги врозь хлопок над головой  2 - и.п.  3–4 то же.  Итак, ребята, переходим к основной части. Наш урок будет проходить в виде круговой тренировки. Перед вами представлены шесть станций на каждой станции дано свое задание с упражнением. Начиная с первой станции я показываю упражнения , которые они должны выполнять на каждой станции по очереди т.е. по кругу. После рассказа и показа общее построение класса ,затем делю их на шесть групп и каждая группа отправляется каждая к своей станции. По моей команде ребята начинают выполнять упражнения на своей станции, по свистку они заканчивают выполнять и переходят к следующей станции. И так они должны пройти все станции по очереди  1 СТАНЦ.  6 СТАНЦ. 2 СТАНЦ.  5 СТАНЦ. 3 СТАНЦ.  4 СТАНЦ.  1 ст.- и.п. - упор лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  2 ст. – и.п. вис стоя на гимнастической стенке, поднимание согнутых в коленях ног.  3 ст.- и. п. - лежа на спине руки за голову, сгибание и разгибание туловища с отягощением.  4 ст. – приседания с гирей, хват спереди.  5 ст. - и.п. - приседания с гирей, хват сзади.  6 ст. - и.п.- прыжки через скакалку. | 2 р.          24 р.  24 р.    3 р.                          1 р.  1 р.  2 р.  2 р.                16 р.      16 р.    16 р.        16 р.        16 р.          16 р.          16 р. | Обратить внимание на внешний вид учащихся, следить за осанкой.                Подняться как можно выше    Под счет        Сконцентрировать внимание на шаги, стараться не ошибиться, особенно когда выполняют в обратную сторону.                  Руки прямые  Спина прямая  Руки не опускаем  Выпад глубже  Обязательно соблюдаем строй            Внимательно соблюдаем последовательность        Руки не опускаем    Наклон глубже  Спина прямая      Поворот выполняем лучше ,руки не опускаем    Соблюдаем равновесие    Колено не касается пола, спина прямая    Стараться выполнять одновременно                            При выполнении данных упражнений необходимо выполнять следующие указания:  - туловище не касается пола;  - соблюдать осанку и точно фиксировать присед;  - локти “смотрят” в стороны не сгибать;  - корпус прямой, руки не сгибаем;  - выполняется в полуприсиде. |
| Заключительная часть | А сейчас мы с вами поиграем в игру на внимание и посмотрим, кто же в нашем классе самый внимательный и самый не внимательный!  Правила: Класс строится в три шеренги. Если я произношу слово: “ГРУППА” вы повторяете за мной, а если я не говорю слово “ГРУППА” вы не повторяете. Например: “ГРУППА” руки вверх вы выполняете, руки за спину – вы не выполняете так как не было слова “ГРУППА” и т.д. Самым внимательным становиться тот, кто внимательно слушал и без ошибок все выполнял!  После игры общее построение подведение итогов, выставление оценок за работу на уроке.  С задачей урока справились, спасибо, за урок до свидания! |  | Внимательно следить за ребятами кто ошибается – шаг вперед, кто из ребят впереди всех окажется, тот самый не внимательный |