**ПЛАН КОНСПЕКТ УРОКА В 5 «А» КЛАССЕ.**

**ТЕМА:** «Развитие физических качеств учащихся с применением методов: игрового, круговой тренировки.

**ЦЕЛЬ**: Укрепление здоровья учащихся. Пропаганда ЗОЖ.

**ЗАДАЧИ:**

1. Дальнейшее развитие двигательных качеств (ловкости, силы, гибкости, выносливости, координации, быстроты).

2.Совершенствование навыков игры: «Белые медведи», «Охотники и утки»

3. Воспитание чувства дружбы, взаимовыручки, дисциплинированности.

4. Привитие навыков к самостоятельному проведению ОРУ.

**Тип урока:** тренировочно -игровой.

**Методы**: Словесный, практический, наглядный, круговая тренировка, игровой.

**Формы организации деятельности учащихся**: поточный, фронтальный, групповой.

**Элементы технологий**: игровые, здоровьесберегающие.

**Инвентарь:**  свисток, гимнастические маты, обручи, платформа для отжимания, гантели, скакалки, карточки с заданием.

**Место проведения:** Спортзал школы №2.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание урока. | Дозировка. | | Организационно-методические указания. | |
| Подготовительная часть (10-12 мин) | | | | |
| Построение**.** Приветствие. Сообщение задач урока. Повороты на месте. | 1-1,5 мин | | Следить за осанкой. Наличие спортивной формы. Выявление больных и освобожденных. | |
| Ходьба:  - строевым шагом.  - на носках.  - на пятках.  - приседя. | 1 мин | | Следить за осанкой.  Соблюдать дистанцию.  Руки на пояс, плечи не поднимать.  руки за головой, спина прямая, смотреть вперед.  Мал - руки за головой, дев –руки на коленях. | |
| Бег.  - по залу,  - «змейкой»  - ходьба в сочетании с ОРУ.  Перестроение в полукруг. | 2- 3 мин | | Соблюдать дистанцию.  Под счет учителя. | |
| ОРУ без предметов.    - и.п. –о.с. Круговое вращение головы.  - и.п .- Ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговое вращение.  - и.п.- Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди, рывки руками.  - и.п. –Ноги широкая стойка, руки на пояс, наклоны туловища в сторону.  -и.п. – Ноги на уровне плеч, руки за головой. Повороты туловища в сторону.  - и.п. –Ноги широкая стойка, руки внизу, Наклоны туловища вниз.  - и.п. – Ноги широкая стойка, руки внизу. Растяжка.  - и.п. –о.с. Приседания.  - и.п. – Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки.  Перестроение в шеренгу. | 7-8 мин.  На 1-4 медленно в одну сторону, на следующие 1-4 счета в другую.(4 раза)  На 1-4-вперед, тоже назад.  (4 раза)  На 1-2- рывки руками согнутыми в локтях, 3-4 – руки выпрямлены в локтях, рывки.  (4-6 раз)  На 1-2- наклон вправо, правая рука над головой, 3-4 в другую сторону. (4-6 раз)  На 1-2- поворот вправо, 3-4 в другую сторону. (4-6 раз)  На 1-3- наклон вперед.  4 -прогнуться. (4 раза)  1 – глубокий присед на правой, руки вперед, 2 –выпрямиться.  3 – глубокий присед на левой, руки вперед, 4 – выпрямиться.(4 раза)  10 раз.  На 1-3- прыжки вверх.  На 4 – поворот на 360 градусов. | | Плечи не поднимать  Амплитуда движения максимальная.  Руки держать на уровне плеч. Рывки выполнять как можно резче.  Наклоны выполнять как можно ниже. Тянемся за рукой.  Не сутулиться.  Ноги в коленях прямые, коснуться пола пальцами рук  Пола руками не касаться, и.п. не менять.  Спина прямая, пятки не отрывать.  Поворот осуществлять плечом. | |
| Основная часть (30мин) | | | | |
| 1. Развитие физических качеств (Круговая тренировка).  Расчет на 1-6.  Работа по станциям.  1 станция – Прыжки с места.  2 станция – «Книжка»(и.п. -Лежа на спине. Согнувшись касание пола прямых ног)  3 станция – отжимание  4 станция –Подъем туловища из положения лежа на спине.  5 станция – Прыжки со скакалкой.  6 станция –Упражнения с гантелями.  -и.п. Стоя согнувшись подъем прямых рук вверх.  -и.п. -о.с. Приседание. Руки с гантелями вперед.  -и.п. Стоя, руки с гантелями у плеч(руки вверх)  Перестроение в шеренгу. Уборка рабочих мест. | 8-10 мин  1-2 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин  1 мин  1 мин  10раз  10 раз  10 раз  1-2 мин. | | Объяснение требований по каждой станции.  Требование по нормативу.  Ноги в коленях не сгибать. Пола коснуться носками ног.  Коснуться платформы грудью. Ноги, туловище-прямая линия  Ноги согнуты в коленях, руки за головой в замок. Требование по нормативу.  На двух ногах, без остановки.  Руки в локтях выпрямлены.  Руки держать на уровне груди.  Руки в локтях выпрямлены. | |
| 2. Подвижная игра «Белые медведи»  Подвижная игра «Охотники и утки» | 8-10мин.  8-10 мин. | | Выбираются 2 водящих. Они взявшись за руки осаливают остальных. Осаленный участник встает в центральный круг и ждет второго пойманного участника. Они взявшись за руки осаливают других участников. Вместе с первой парой. Выигрывает тот участник, который остался один не осаленный.  Правила игры: Водящие в парах не расцепляют рук. По центральному кругу бегать нельзя.  Выбираются трое водящих «охотника», они становятся на  центральную линию(середина зала) на расстоянии 3 мет друг от друга). Остальные участники «утки» встают на лицевую линию зала. По сигналу водящего «утки»(перелетают)бегут на другую сторону зала. «Охотники» осаливают «уток». Осаленные, выбывают из игры. Оставшиеся участники занимают место на противоположной лицевой линии зала.  Правила игры: «Охотники»(водящие) осаливают не сходя с центральной линии.(перемещаются по линии приставными шагами). | |
| Заключительная часть (1-3 мин) | | | | |
| Построение в шеренгу. Подведение итогов, выставление оценок.  Домашнее задание. | | 1-3 мин. | | Подъем туловища, из положения лежа на спине. |