**Конспект открытого урока физической культуры**

**Класс:** 5

**Учитель:** Кныш Елена Владимировна

**Тип урока:** Урок учебно-тренировочной направленности**.**

**Инвентарь:** гимнастические маты (или гимнастические коврики), гимнастические скамейки, скакалки, набивные мячи, баскетбольные мячи.

**Раздаточный материал:**

1. Название станций;
2. Индивидуальные карточки;
3. Карточки «Алгоритм выполнения упражнений»

**Тема урока:** Круговая тренировка. Развитие физических качеств.

**Цель:**создать условия для развития физических качеств.

**Задачи урока:**

*Обучающая:* организовать деятельность учащихся по усвоению ими знаний и выработке умений развития физических качествметодом круговой тренировки, контролировать изменения чсс в процессе развития физических качеств.

*Развивающая:* развивать речь с использованием 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.

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

**Формируемые УУД:**

* *Познавательные:* Постановка познавательной цели; умение структурировать знания;
* *Регулятивные:* Анализ, синтез, сравнение, обобщение
* *Коммуникативные:* Адекватное использование речи при ответах на вопросы. Учет различных мнений
* *Личностные:* Мотивационная основа учебной деятельности. Самоопределение.

**Планируемые результаты:**

* *предметные*

знать: физические качества человека;

метод круговой тренировки;

спортивную терминологию;

уметь:контролировать изменения чсс в процессе развития физических качеств;

правильно выполнять двигательные действия;

* *личностные*

- уметь контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными целями;

* *метапредметные*

- развитие умения планировать свое речевое и неречевое поведение;

**Продолжительность урока:**30 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **Формируемые универсальные учебные действия** |
| **I. Организационный момент** | | | |
| Даёт команду для построения. Проверяет готовность учащихся к уроку. Приветствие. | Построение. | 1 мин | *Регулятивные: самоконтроль.* |
| **II. Подготовительный этап**  ***1.Актуализация знаний.*** | | | |
| Сообщает цели урока (с помощью детей)  Рассказывает о методе круговой тренировки. Задает вопрос: какие физические качества они знают? | Слушают и отвечают на вопрос, анализируют, запоминают.  Повторяют технику безопасности. | 2 мин. | *Познавательные:* Постановка познавательной цели и соблюдения правил безопасности  *Регулятивные:* Анализ, синтез, сравнение, обобщение  *Коммуникативные:* Адекватное использование речи при ответах на вопросы. Учет различных мнений  *Личностные:* Мотивационная основа учебной деятельности. Самоопределение. |
| ***2.Обеспечение обще функциональной подготовленности организма*** | | | |
| Дает строевые команды: на 1 – 3 рассчитайсь. В три шеренги стройся.  Проводит ОРУ в виде игры «Вызов номеров» (спрашивает для чего мы выполняем ОРУ?), знакомит с правилами игры.   1. И.П. о. с.- руки на поясе.   1-повороты головы вправо,  2-и.п.,  3-поворот головы влево,  4-и.п.,;  **2.** И.П. –стойка ноги врозь- руки в стороны. Круговые движения руками вперед-назад на 4 счета.  **3.** И.П. - стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью,  1-2 рывки руками назад,  3-4 рывка назад прямыми руками.  **4.**И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4.-вращение туловищем вправо,  5-8 вращение туловищем влево.  **5.** И.П.- стойка ноги врозь,руки сцеплены в замок за головой.  1-2 наклоны туловища в право,  3-4-влево.  **6.**И.П. - стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки в стороны, упражнения «мельница».  **7.** 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.  **8.** И.П. о.с. - Приседания (10 раз мальчики, 8 раз девочки)  **9.** И.П. о.с.  1-выпад правой ногой вперед, руки на поясе,  2-и.п.,  3-выпад левой ногой, руки на поясе,  4-и.п.  **10.**Прыжки на двух ногах. (12 раз мальчики, 10 раз девочки). | Выполняют команды учителя.  Участвуют в игре.  **Ответы учащихся** | 10 мин | *Познавательные:*Выполняют действие по алгоритму  *Регулятивные:*Принимают инструкцию учителя при выполнении беговых и общеразвивающих упражнениях и четко следуют ей.Самоконтроль  *Коммуникативные:*Планирование учебного сотрудничество с учителем и с одноклассниками.  *Личностные:*Осознание потребности в двигательной активности |
| **III.Основная часть**  ***1. Разъяснение учащимся целей и задач урока.*** | | | |
| Проводит беседу о значении физических качеств для учащихся и подводит учащихся к осознанию цели и задач урока. | Собственная деятельность по созданию положительной мотивации учения.  Слушают и анализируют. | 1 мин | *Познавательные:* Понимают значение знаний о физических качествах  *Регулятивные:* Анализ имеющихся знаний о физических качествах  *Коммуникативные:*Формируют собственное мнение и позиции |
| ***2.Ознакомление учащихся с порядком прохождения станций*** | | | |
| Дает команду для построения в одну шеренгу. Дает задание приготовить спортивный инвентарь.  Объясняет порядок прохождения станций с одновременным демонстрационным выполнением упражнения на них одним из учеников. (На каждую станцию отводиться 20 сек и 20 секунд для перехода) | Выполняют построение и оборудование место станций  Образно воспринимают двигательные действия и технику их выполнения | 10с  2 мин | *Регулятивные:*Прогнозируют свою деятельность |
| ***3.Управление процессом осознания и приобретения знаний и умений*** | | | |
| Предлагает ученикам проанализировать технику выполнения упражнений. | Анализируют технику выполнения упражнений. | 30 сек | *Регулятивные:*Анализ техники упражнений на станциях |
|  | | | |
| **4.Этап применения знаний**  ***Управление процессом перехода от теории к практике.*** | | | |
| Дает команду перестроится в 2 шеренги.  Раздает карточки и дает команду заполнить их.  Дает команду –измерить пульс за 10 сек.  Дает команду разойтись по станциям  Дает команду приступить к выполнению круговой тренировки.  **1 станция**-). *Сгибание — разгибание рук в упоре сидя сзади на скамейке.*  **2 станция-** *Прыжки через скакалку*.  **3 станция-** *Передачи баскетбольного мяча в паре. (расстояние 2 метра).*  **4 станция-** *стоя на полувстать на носки и опуститься.*  **5 станция-***лежа на спине, руки за головой, подъем туловища ноги согнуты.*  **6 станция**- *приседание с набивным мячом за головой.*  (**дает свисток через каждые 20 сек)**  Дает команду закончить задание и измерить пульс за 10 сек. и записать в карточки(«пульс после 1 круга»)  **Обращает внимание учащихся на ошибки** | Выполняют перестроение в две шеренги. Получают карточки и заполняют их.  Измеряют пульс за 10 сек, умножают на 6 и записывают результат в карточку.  Расходятся по станциям.  Останавливаются и измеряют пульс за 10 сек., умножают на 6 и записывают в карточку.  Слушают и анализируют | 1 мин  20 сек  20 сек  4 мин  30 сек | *Познавательные:*Выполнять действия по алгоритму, уметь проходить станции круговой тренировки  *Регулятивные:* Принимать инструкцию учителя и четко ей следовать, адекватно оценивать свои действия и партнера, видеть ошибку и исправлять её.  *Коммуникативные:*Представлять конкретное содержание,устанавливать рабочиеотношения, слушать и слушать друг друга и учителя, уметь работать в паре.  *Личностные:* Развитие мотивов учебной деятельности, самостоятельности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и педагогами, формирование установки на здоровый образ жизни. |
| **IV.Заключительная часть**  1.Содействовать снижению общей функциональной готовности организма | | | |
| Дает команду для построения в одну шеренгу  Организует и проводит игру на внимание «Запрещенное движение»: рассказывает правила игры: Повторяют за учителем все движения, кроме запрещенного (нельзя ставить руки на пояс) | Строятся в одну шеренгу  Участвуют в игре | 10сек  2 мин | *Познавательные:* Играть в игру  *Регулятивные:* Принимают инструкцию учителя и четко следуют ей; сохраняют учебную задачу в процессе игры |
| **2.** Итог на рефлексивной основе.  Обобщение усвоенного и включение его в систему УУД. | | | |
| Помогает обобщить усвоенный материал урока.  Проводит беседу по вопросам:  - с помощью каких упражнений развиваются различные группы мышц?  Домашнее задание:  Выполнить силовую гимнастику (сгибание и разгибание рук в упоре лежа девочки – 3 подхода по 8 раз; мальчики – 3 подхода по 10 раз).  Выставляет оценки | Отвечают на вопросы, анализируют степень решаемых задач урока. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.  Обсуждают результаты своей деятельности  Запоминают задание.  Анализируют результаты своей деятельности. | 3 мин  1мин  1 мин. | *Познавательные:*Выстраивают логическое умозаключение, умение структурировать знания  *Регулятивные:*Прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала  *Коммуникативные:*Формируют собственное мнение и позиции. Оценивают результаты деятельности товарищей. |