**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 | 10с2 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 станциямДает 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 мин20 сек20 сек4 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 шеренгуУчаствуют в игре | 10сек2 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 деятельностиЗапоминают задание.Анализируют результаты своей деятельности. | 3 мин1мин1 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. |