Учитель физической культуры Лихачевва Марина Михайловна,

МАОУ «СОШ № 24», г. Северодвинск, Архангельская область

План – конспект открытого урока 10 класс.

Тема: «МОДЕЛИРОВАНИЕ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ»

**Цель:** Повысить физическую подготовленность и работоспособность обучающихся.

**Задачи:**

1. Всесторонне развивать мышечную систему ученика;

2. Повышать выносливость и возможности сердечно-дыхательной системы;

3. Развивать комплексные физические качества, такие как силовая выносливость, скоростная сила и скоростная выносливость;

4. Обучать самоконтролю

5. Воспитывать самостоятельность.

**Формирование УУД на данном уроке:**

***Личностные:*** - формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

***Регулятивные:*** - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

*-* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

***Познавательные:*** *-* владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки;

***Коммуникативные:*** - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время соревновательной деятельности.

**Оборудование и инвентарь:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Набивные мячи 3 кг, 1 кг 2. Скакалки 3. Веревочная лестница 4. Надувные шарики |  |

**Ход урока:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание учебного материала | Дози  ровка | Организационно-методические указания | Методические приёмы и технологии. Формы обучения. |
| **Вводно - подготовительная часть 10 – 12 минут.** | | | | |
|  | Построение. Приветствие. Сообщение задач. ИОТ.  На 1-2 рассчитайсь! | 1 мин. |  | Мотивация деятельности учащихся.  Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.  Учащиеся следят за правильной осанкой. |
|  | Ходьба на носках, на пятках. | 30 сек | Спину держать ровно, идем красиво, подтянуто. Мяч не падает. |
|  | Бегом – марш! | 1 мин. | Соблюдение дистанции,  техники безопасности |  |
| Бег, по звуковому сигналу:  - коснуться одной рукой пола,  - присесть и коснуться двумя руками пола.  - поворот на 180 градусов  - поворот на 360 градусов.  - прыжки с хлопком между ног | 3 мин. | При беге правильно ставить стопу, во время выполнения заданий не задеваем партнеров, поворот делаем внимательно. Быстрота реакции на сигнал. Выполнять правильное дыхание при беге. | Поточный способ. Технология дифференцированного обучения. Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей деятельности. Содействовать профилактике травматизма. |
|  | Шагом – марш! | 10 сек. |  |  |
|  | Перестроение в две шеренги, в руках гантели по 1 кг  - бег с высоким подниманием бедра.  - приседания с подниманием гантелей, по сигналу ускорение до линии  -упор присев-упор лежа от гантелей. по сигналу ускорение до линии  - прыжки ноги врозь,руки в стороны , по сигналу ускорение до линии.  - прыжок на 360 градусов, без гантелей ускорение по сигналу до линии | 5 мин. | Гантели держать в согнутых руках как при беге, во время приседания руки прямые поднимаются вверх, удерживать туловище при опоре на гантелях. ,прыжки вертикально вверх, руки не поднимаются выше плеч. .повороты на 360 градусов делаем полностью и приземляемся на две ноги | Активный метод обучения. Индивидуальный способ. Технология дифференцированного обучения. |
| **Основная часть 26 – 30 минуты.** | | | | |
|  | Разделить учащихся на 5 команд по станциям, переход осуществляется по сигналу | 20 сек. |  | Метод индивидуальных заданий. Технология личностно-ориентированного подхода.  Создать мышечно-двигательное представление о технике выполнения упражнений.  Посменный, групповой способы. Использование нестандартного оборудования.  Системно-деятельностный подход.  Достичь среднего уровня физической нагрузки. |
| 1 станция: Прыжки через квадраты. В 1-Двумя ногами, во 2- боком, в 3- с высоким подниманием бедра, в 4-через два -прыжок назад, через два-прыжок назад | 1 мин. | На точность и правильность выполнения. |
| 2 станция: Метание набивного мяча из-за головы сидя на полу (3 раза 1 кг-2 кг-3-кг) | 1 мин. | При ловле кисти рук должны образовать «воронку». |
| 3 станция: Прыжки на скакалке с двойным оборотом, крестиком – 50 раз, прыжки в парах на две скакалке. | 1 мин. | На точность и быстроту выполнения. |
|  | 4станция: Отжимания используя набивной мяч, (одна рука на мяче-10 раз, со сменой рук-10 раз, от мяча-10 раз) | 1 мин. | Координация движений. Постановка пальцев на опору |
| 5 станция: Метание теннисного мяча в цель из различных положений (стоя-5 раз, лежа-5 раз) | 1 мин. | Смена руки. Точность и правильность выполнения. |
| 7. | Подвижная игра «Пятнадцать передач»:  для игры требуется набивной мяч весом 5 кг. Играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трёх игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7-8 м друг от друга.  Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков. | 10 мин. | 1. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. 2. Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала. 3. Игроки не должны толкать друг друга руками. | Групповой способ. Технология коммуникативного обучения.  Соревновательный метод.  Сформировать умение в выполнении передач на скорость. Корректировка техники исполнения. |
| 8. | "Баскетбол с надувным мячом":  Две команды (по 4-6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке (как в баскетболе). Капитаны выходят на середину.  Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает к одной из команд. Её игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу.  Когда мяч коснётся баскетбольного щита, команда получает очко. После того как цель достигнута, мяч снова разыгрывается в центре площадки между капитанами или игроками, которых они выделяют. Игра длится 10 минут со сменой сторон площадки после первых 5 мин игры.  Побеждает команда, набравшая больше очков. | 10 мин. | 1. Во время прыжков не разрешается отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках. 2. За нарушение мяч передаётся другой команде, за вторичное нарушение игрок удаляется с площадки на 1 минуту без права замены. | Игровой и соревновательный методы. Технология коммуникативного обучения. |
| **Заключительная часть 2 – 4 минут.** | | | | |
|  | Построение. Итоги. | 2 мин. | Назвать активных обучающихся, указать на ошибки. | Стимулировать учащихся к самоанализу. Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности. |

Урок комбинированного типа. Использованы индивидуальные упражнения, работа в парах, группах.

В индивидуальных заданиях обучающиеся могут реализоваться, т.к. они не от кого не зависят. Обучающиеся получают удовлетворение в своих личностно-ориентированных потребностях, которые выражены в использовании полученных умений и навыков в пределах проведенного занятия. Обучающиеся между собой проявляли находчивость, умение взаимодействовать в группах. В подвижной игре показали себя, как сплоченный коллектив.

На уроке высокая моторная плотность. Поставленные цели и задачи выполнены.