**План –конспект урока**

 **по физической культуре для 5 класса**

**тема "Метод круговой тренировки**"

**Конспект разработала учитель физкультуры Киреева Елена Юрьевна**

**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.

**Тип урока**: совершенствование физических качеств.

 **Место проведения**: спортивный зал

**Метод проведения** : круговой тренировки ,групповой . поточный ,наглядные , словесные.

**Дата проведения: 15.02.2016 г.**

**Урок провела**: учитель физической культуры Киреева Елена Юрьевна.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п п | Содержание урока | Дозировка | Организационно методические указания . |
| I Подготовительная часть 10 |
| 1 | Построение | 30 | Организационное построение  |
|  | Приветствие  |  |  |
|  | Рапорт | 30 | Сдача рапорта о готовности к уроку и об отсутствующих. |
|  | Сообщение задач | 30 | Учитель громко четко докладывает задачи урока |
|  | Разминка |  |  |
|  | Разновидности ходьбы |  |  |
|  | -на носках- на пятках |  | Руки вверх, спину держать прямо смотреть вперед |
|  | -на внешней стороне стопы-на внутренней стороне стопы |  | Руки на голову смотреть вперед |
|  | -правым боком приставными шагами-левым боком приставными шагами |  | Руки на пояс, по свистку смена сторон |
|  | Разновидности бега  |  |  |
|  | - легкий бег |  | Медленное передвижение по кругу. Соблюдать дистанцию 1 м. |
|  | -захлестывание голени назад |  | Руки за спину туловище наклонить вперед |
|  | - с высоким поднимание бедра |  | Руки вдоль туловища . Бедро поднимать выше |
|  | -подскоки |  | Руки через сторону  |
|  | -многоскоки |  | Руки согнуты в локтях работают вдоль туловища |
|  | -на прямых ногах |  | Руки согнуты в локтях работают вдоль туловища ноги в коленях не сгибать  |
|  | Медленный бег | 2 | Бег по кругу в медленном темпе . Соблюдать дистанцию. |
|  | Ходьба по кругу | 1 | Дыхательные упражнения .  |
| II | Основная часть 25 |
|  | - Обьяснение учителя. Зал разделен на 5 станция на каждой станции необходимо выполнить задание в течении 30 сек. Класс делится на 3 группы расходится по станциям начинают по свистку учителя и заканчивают по свистку. Далее отдых 20 сек для того что бы группы успели поменяться перейти по станциями и продолжить занятия. После объяснения учитель показывает как правильно необходимо нужно выполнить задания. После этого ученики выполняют задания. |  |  |
| 1 | Станция . Прыжки через короткую скакалку. | 30 | В течении 30 секунд необходимо прыгать через короткую скакалку любым из изученных способов приземлятся на полусогнутые ноги. Начинать и заканчивать необходимо по свистку. |
| 2 | Станция и.п. вис стоя на гимнастической стенке, поднимание согнутых в коленях ног |  | Хват сверху. Ноги поднимать выше. Не забываем о дыхании. |
| 3 | Станция « Многоскоки» |  | С помощью гимнастической скамейке выполнить многоскоки (смена положение ног ) руки работают в доль туловища . |
| 4 | Станция «Отжимание от гимнастической скамейке» |  | Упор на гимнастической скамейке . Сгибаем руки опускаться ниже. |
| 5  | Выпрыгивание из низкого присядаСтанция Работа в парах упражнение на пресс |  | Упор присев выпрыгиваем вверх руки вверх.Работа в парах леч на спину, ноги согнуть в коленях мяч в руках перед грудью. Выполнить наклон вперед бросить мяч партнеру сделать вдох опуститься ,подняться сделать выдох поймать мяч. |
|  | - Учитель : теперь отдыхаем и повторяем еще круг .Хорошо ребята . Вы молодцы а теперь поиграем в интересную игру : « Охотники и утки» Подготовка. Играющие делятся на две команды, одна из которых - "охотники" - становится по кругу (перед чертой), вторая - "утки" - входит в середину круга. У "охотников" волейбольный мяч.Содержание игры. По сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной "утки", после чего игроки меняются ролями.Побеждает команда, сумевшая подстрелить "уток" за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в "уток". Тогда итог подводится по количеству "уток", выбитых за это время.Правила игры: 1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола. |
| 3 | Заключительная часть  | 10  |  |
|  |  ***Перетягивание в шеренгах***Две команды строятся в шеренги одна против другой. Между шеренгами проводится черта. По сигналу играющие, взявшись попарно за руки, стараются перетянуть один другого за линию. Учитель подсчитывает число пере тянутых игроками каждой шеренги. Шеренга, игроки которой перетянут большее число противников, выигрывает. | 5  | Игра малой подвижности. Направлена на развитие силы.Класс строится в одну шеренгу для подведения итогов. |
|  | Подведение итогов. | 3 | Учитель подводит итоги урока. Задачи урока выполнены. Спасибо. До свидания. |