

Тема: «Круговая тренировка, как средство развития физических качеств.»

Место проведения: спортивный зал



Задачи урока:

1. Гармоничное развитие личности, закрепление навыков правильной осанки, профилактика.

2. Приобщение к самостоятельным занятиям и обучение само регуляции.

3. Развитие физических качеств: силы, ловкости и координационных способностей.



Цель урока:

**Мотивация обучающихся к
саморегуляции и самостраховке.**

Инвентар ь:



Гимнастические маты, набивные мячи, гимнастические скакалки, перекладины переносные, свисток.



Ход урока.



Подготовительная часть



Подготовительная часть. 15 минут

1. Построение	1 мин	Равнение по носкам, спина прямая. Сообщить тему урока
1. По команде класс переходит на ходьбу	1 мин	«На лево!» «За направляющим в колонну по одному шагом марш!»
1. Ходьба различными способами		
а) на носках руки на пояс	20 сек	Следить за прямой спиной, ноги в коленях не сгибать
б) на пятках руки за голову	20 сек	Следить за интервалом в строю
с) на внешней стороне	20 сек	Ноги и руки прямые
д) на внутренней стороне	20 сек	
1. Обычная ходьба с переходом на бег	3 мин	Скорость передвижения не превышает среднего темпа
1. бег «змейкой»		
1. по кругу		
1. приставным шагом: левым и правым боком		Ноги слегка согнуты в коленях, руки произвольно

1. Ходьба по кругу с перестроением в колонну по четыре		Через центр по команде учителя класс перестраивается в колонну по четыре. Разомкнуться на вытянутые руки. Пол оборота вправо. Разминку проводит командир класса.
--	--	---

1. ОРУ.		
И.П. О.С 1. наклон головы вперед 2. наклон головы назад 3. наклон головы вправо 4. наклон головы влево	3-4 раз	Выполнять в медленном темпе по максимальной амплитуде
И.П. О.С 1-4 вращение согнутых рук вперед 5-8 тоже назад		Руки к плечам не отрывая
И.П. ноги на ширине плеч руки на пояс		Ноги в коленях выпрямлены
1-2 наклон вперед руки в стороны	5-6 раз	Спина прямая, смотреть вперед
3-4 наклон назад руки на пояс		Ноги слегка согнуты
5-6 наклон вправо левая вверх		Ноги прямые, маховая рука прямая
7-8 наклон влево правая вверх		

И.П. О.С 1-2 правая назад на носок руки вверх прогнуться 3-4 тоже с левой	5-6	Руки и ноги прямые посмотреть вверх
И.П. О.С 1. упор присев 2. упор лежа 3. упор присев 4. И.П.	5-6	Ладони на полу Корпус прямой
И.П. О.С 1-8 произвольные прыжки на двух ногах	2-3 повтор	Махи руками
Ходьба на месте	1 мин	Восстановить дыхание
1. Перестроение в движении из колонны по четыре в колонну по одному	1 мин	По команде сомкнуться в колоннах. За направляющим передвижение по кругу
1. Перестроение в две колонны	1 мин	Разделение класса на две колонны мальчиков и девочек
1. Сесть на скамейки	1 мин	

Основная часть



Основная часть. 25 минут		
1 этап Приседание с набивным мячом	3-5 раз	Мяч кладем на плечи, спина прямая с небольшим наклоном вперед. Ноги на ширине плеч стопы полностью на полу.
2 этап Отжимание от пола – мальчики от скамейки – девочки	5-7 раз	Мальчики стопы на скамейке, руки на полу Девочки упор о скамейку. Выполнять с прямым телом, локти прижимать к туловищу
3 этап Прыжки через скамейку на двух	7-10 пр.	Взмахом рук и толчком ног перепрыгиваем на двух боком через скамейку с продвижением вперед вдоль скамейки
4 этап Лазание		Лечь на маты и надо проползти вдоль двух матов, включая в работу весь корпус тела.
5 этап Упражнение на пресс	7-10 раз	В И.П. руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях. Необходимо локтями коснуться колен и развести локти в И.П. лежа на спине
6 этап Подтягивание Мальчики на высокой перекладине Девочки на низкой перекладине	3-5 раз	Мальчики. Корпус прямой, подтягиваемся до подбородка (стараемся без рывков и раскачиваний) Девочки. Корпус прямой к перекладине подтягиваются грудью.
7 этап Ходьба	2-3 мин	Возвращаемся к ходьбе с восстановлением дыхания Сесть на скамейку. Восстановить дыхание.

Заключительная часть



Заключительный этап. 5 минут

Игра на внимание	3 мин	В ходьбе по кругу по команде учителя выполнять задания
Построение	1 мин	Построение в одну шеренгу. Равнение по носкам
Подведение итогов урока	1 мин	Отметить лучших учеников внимание на недочеты при выполнении станционных заданий. Организованный уход со спортивного зала.