**Конспект урока по физической культуре в 7 классе.**

**Тема:** «Комплексное развитие двигательных качеств».

**Цель:** Метод круговой тренировки как средство активизации деятельности обучающихся на уроках физкультуры.

**Задачи:**

**Образовательная:** способствовать развитию двигательных качеств, способности обучающихся к самостоятельному выполнению  физических упражнений согласно словесной инструкции.

**Воспитательные задачи** (личностные результаты):

* Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (личностные УУД).
* Формировать мотивацию учебной деятельности. (смыслообразование, личностные УУД).
* Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).
* Воспитание трудолюбия (личностные УУД).

**Тип урока:** закрепление и совершенствование изученного материала.

**Метод проведения:** фронтальный, поточный, индивидуальный, групповой, соревновательно - игровой.

**Развивающие задачи** (метапредметные результаты):

- Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить- целепологание (регулятивные УУД).

- Формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих- само и взаимооценка (регулятивные УУД/рефлексия).

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях, (коммуникативные УУД).

- Обучающиеся научатся: применять правила, выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач во время игры (познавательные УУД).

-  Развивать умения выполнять упражнения разной направленности и разного содержания на высоком качественном уровне (познавательные УУД).

**Место проведения:** спортивный зал.

**Дата проведения:** 29.11.2022г.

**Инвентарь:** гимнастические скамейки, гимнастические маты, набивные мячи, баскетбольные мячи, фишки, теннисные мячи.

**Фразеология:** физические качества – сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость; круговая тренировка; этапы: 1станция - Игра «Успей поймать» (это упражнение развивает координацию движений и ловкость); 2станция – прыжки и прыжковые упражнения (это упражнение развивает скоростно-силовые качества); 3станция- прыжки через скакалку (это упражнение развивает скоростно-силовые качества, укрепляет силу ног); 4 станция - ОФП на матах (это упражнение развивает гибкость); 5станция-бег (это упражнение развивает выносливость); 6 станция – упражнения с набивными мячами (развивает силу).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | Дози-ровка | Организационно – методические указания | Планируемые результаты |
| **I** | **Подготовительная часть 10 мин.** |
| 1. |  Построение, приветствие. Объявление темы урока   | 1 мин. | Обратить внимание на внешний вид     уч-ся. Рассчитав учеников на 1-2 завязать на руку ленточки красного или синего цвета (разделить класс на 2 команды). | **Личностные**:формирование мотивации учебной деятельности. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.**Регулятивные**:формирование уме- ния определять и формулировать цели, а также задачи для достижения намеченной цели. Формирование умения самокоррекции при выполнении разминочных упражнений.**Коммуникативные:**формированиедеятельности, направленной на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками так и с учителем.**Предметные:**совершенствование двигательных навыков.        Развитие ловкости и координации движений.          |
| 2. | Совместная постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности:- какие физические качества вы знаете?- какие виды спорта развивают силу, выносливость, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качеств, координацию движений?-В повседневной жизни могут ли пригодиться эти качества? В каких ситуациях?  | 2мин. | Повторить с учащимися физические качества и выяснить какую роль в повседневной жизни они играют для человека. |
| 3 |  Перестроение в 3 шеренги | 1 мин | Освобожденные учащиеся раздают гимнастические палки |
| 4. | **ОРУ с гимнастическими палками.****1.** И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. То же с другой ноги.**2.** И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону..**3**. И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу. 1—2 — глубокий присед, палку вперед — выдох;3— 4 — встать, палку вниз — вдох.**4.** И. п. – основная стойка, палка внизу сзади.1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться.5 – 6. Наклониться вперед, взять палку.7 – 8. – И. п.**5.** И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы.1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»).2. – И. п. То же на другой ноге..**6.**И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками.1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п.То же правой ноге.**7.**И. п. – основная стойка, палка внизу.1. – Прыгнуть вперед через палку.2. – Прыгнуть назад через палку в и. п.  | 4 мин | Следить за правильностью выполнения |
| 5 | **Подвижная игра «Успей поймать».**     Игроки становятся в круг. Каждый учащийся удерживает гимнастическую палку  вертикально с опорой о пол. По сигналу учителя необходимо отпустить палку и перебежать на место товарища справа (слева), при этом успеть поймать палку соседа.        | 2 мин. | Перестроение в круг.Движения начинать после сигнала по команде вправо-влево. Учащийся, который допустил ошибку – выбывает.**Развитие ловкости.** |
| **II. Основная часть 25 мин.** |
| 1. | **Прыжковые упражнения на гимнастической скамейке и на «воображаемой» лестнице.**1. Перепрыгивание на двух ногах слева-направо.
2. Наскок на скамейку двумя ногами, соскочить – ноги врозь, скамейка между ног.
3. Стоя сбоку, одной ногой на скамейке, выпрямиться вверх и поменять прыжком положение ног.
4. Прыжки по «лестнице» в чередовании с бегом.

  | 5 мин. | Дистанция друг от друга 1,5м.Упражнения выполняются поточным методом с соблюдением дистанции. **Развитие скоростно-силовых качеств.** |
| 2. | **ОФП на гимнастических матах.**1. Упражнения на развитие гибкости позвоночника у гимнастической стенки.2. Перекат вперед.3. Продвижение по матам вперед в связке: упор присев-сед на коленях.4. Кувырок вперед ноги врозь5. Прыжки слева-направо и вправо-влево на одной ноге | 5 мин. | Упражнения выполняются поточным методом с соблюдением дистанции. **Развитие ловкости, гибкости, координации движений.** | **Предметные:** совершенствование элементов акробатики. Закрепление акробатических элементов.  Развитие координации, лов-  кости и гибкости.**Личностные:**формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.Умение контролировать свою деятельность по результату.**Коммуникативные:**формирование  навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях.Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха**Познавательные:**осмысление и применение правил игры. Формирование умения  выбора наиболее эффективных способов решения поставленных задач во время выполнения упражнений и  игры.  |
| 3. | Построение в два круга (команда красных и команда синих).**Игра «Ванька-встанька».**Подготовка: один игрок стоит, вытянув руки вдоль туловища. Все остальные усаживаются вокруг него вплотную, поджав ноги и протягивают к нему руки. Описание игры: «Ванька-встанька» падает на вытянутые руки сидящих игроков, которые все время отталкивают его от себя. Оценка: кто не смог оттолкнуть «Ваньку-встаньку» от себя, сам выходит в круг. | 2 мин.  | https://fs.znanio.ru/8c0997/18/f9/852a983217e7c03bcf54f3cc898acf7b7c.gif**Развитие силы.** |
| 4. | Перестроение в шеренгу на лицевых линиях.**Игра-эстафета «Кто быстрей».**Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии. Описание игры: в середине площадки находится мяч; учитель называет номер игроков, те устремляются к мячу, с целью быстрее завладеть мячом.  | 3мин. |  https://fs.znanio.ru/8c0997/87/ad/b6c22ef899f7f220b3f004ee6c6ca2b6cf.gifКласс делится на две команды, строится на лицевых линиях.**Развитие быстроты, выносливости.** |
| 5. | **Игра «Кто сильнее и быстрее».** Подготовка: строятся две команды. У каждой набивной мяч, дистанция между партнерами-1м. Описание игры: игроки передают мяч друг другу, поворачивая туловище направо, достигнув крайнего игрока, мяч передается в обратном направлении поворотом налево. | 2 мин. | https://fs.znanio.ru/8c0997/c2/b9/712b0400e342cf055d738a8ee77d48fc57.gif**Развитие силы и быстроты.** |
| 6. | **Игра «Охота на уток».**Подготовка: игроки, разбившись на " охотников" и "уток" образуют два круга: большой и маленький. Маленький круг располагается внутри большого. Описание игры: по сигналу игроки начинают движение по кругу. По второму сигналу "охотники" преследуют "уток", причём тех, напротив которых стояли вначале. | 3 мин. |  **Развитие скорости и быстроты.** |
| 7. | **Эстафета  с баскетбольными мячами по кругу.**На 4-х углах волейбольной площадки стоят по 4 участника из команды. По сигналу учителя первые игроки начинают ведение баскетбольного мяча по кругу.   | 5 мин.     | Во время ведения на мяч стараться не смотреть.Выигрывает команда, игроки которой первыми заняли свои исходные позиции.**Развитие ловкости, быстроты и координации движений.** |
| **III. Заключительная часть 5мин.** |
| 1. | Построение в круг. Релаксация: массаж мячами спины впереди стоящего ученика. | 1мин. | Упр. для восстановления. Сначала в одну сторону, затем в другую. | **Личностные:**формирование умения определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке. Осознание нужности домашнего задания.**Регулятивные:** формирование умения самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах.**Рефлексия:**подведение итогов  занятия(самооценка, оценка сверстников).**Предметные:**умение самостоятельно составлять и проводить разминку.**Познавательные:**изучение и осмысление двигательных действий. |
| 2. | Подведение итогов урока. Понравился ли учащимся урок. Довольны ли они своими достижениями.  Как оценивают себя?  | 3мин. | Ребятам предлагается самим оценить свою работу на уроке. Учитель предлагает выбрать карточку с цифрой (оценкой) какую они заслужили по их мнению. |
| 3. | Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению:Д \ з.: Написать реферат на тему «Физические качества» на свой выбор.  | 1 мин. | **Знать:** какие физические качества развивают такие виды спорта, как лыжные гонки, гимнастика, спортивные игры. |