



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 7» городского округа Ревда

Конструкт урока по физической культуре для учащихся 9 класса



Гвоздева Ирина Кадимовна,
учитель физической культуры

Основная задача использования **метода круговой тренировки (кросс-фит)** на уроке – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени. При этом развитие двигательных качеств тесно связано с освоением программного материала, поэтому в комплексы круговой тренировки я включаю физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. Это способствует положительному переносу двигательного действия при развитии и совершенствовании умений. Использование их в комплексах круговой тренировки способствует выполнению изученных упражнений в различных условиях, приближенных к жизненным, что имеет важное прикладное значение.

Мои учащиеся знакомы с термином «кроссфит». Это распространенный термин в фитнес индустрии. **Кроссфит** — это система функциональных высокоинтенсивных тренировок, в основу которого включены элементы таких дисциплин как: тяжелая атлетика, гимнастика, аэробика, гиревой спорт, комплекса упражнений стронгмен и других видов спорта.

Тема: *Круговая тренировка.*

**Цель: *совершенствование
двигательных качеств
(силовых, скоростно-
силовых).***

Задачи урока:

1. Образовательные:

- совершенствовать строевые упражнения;
- совершенствовать технику выполнения общефизических упражнений;
- развивать физические качества (силу, выносливость, координацию движений);
- развивать психофизические качества (воображение, внимание, мышление, память слуховой анализатор),
 - закреплять технику выполнения упражнений;

2. Оздоровительные:

- укреплять здоровья обучающихся;
- овладевать умением оценивать уровень своего физического развития и решение задач личного физического совершенствования.

3. Воспитательные:

воспитывать самостоятельность, активность, дисциплинированность, взаимопомощь, интерес к физическим упражнениям.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- положительное отношение учащихся к занятиям двигательной деятельностью,
- достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Предметные результаты:

- способность учащихся преодолевать трудности, выполнять задания урока в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.
- способность контролировать и анализировать эффективность занятий методом круговой тренировки.

Метапредметные результаты:

Познавательные: проходить станции круговой тренировки (уметь выполнять: вис, подтягивание, отжимание, упражнения на укрепление мышц живота (пресс) и спины; прыжки через скакалку, стрейчинг).

Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.

Коммуникативные: Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.

Подготовительная часть урока

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 12 мин	1. Построение, приветствие, сообщение задач урока. 2. Ходьба по кругу 3. Ходьба с перекатами с пятки на носок, руки на пояс 4. То же самое с круговыми движениями рук вперед и назад 5. Бег змейкой 6. Ходьба с восстановлением дыхания 7. Перестроение в колонну по два, строевой шаг на месте 8. Ору на месте (самостоятельная разминка)	1 мин 2 мин 6 мин 3 мин	Проверить наличие формы у учащихся Бег в спокойном, разминочном темпе

Основная часть урока

<p>Основная часть урока 23 мин</p>	<p><u>Работа по станциям</u></p> <p>1 станция: кувырок вперед</p> <p>2 станция: прыжки на скакалке</p> <p>3 станция: подтягивания на высокой перекладине (м) или подъем по канату</p> <p>подтягивания на низкой перекладине (д)</p> <p>4 станция: поднимание ног к перекладине(м), поднимание ног до угла 90 градусов из вися на гимнастической стенке</p> <p>5 станция: упражнение берпи</p> <p>6 станция: прыжки через скамейку</p> <p>7 станция: сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>8 станция: кувырок вперед</p>	<p>50 раз</p> <p>5 раз</p> <p>1 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>3 серии (д), 4 серии(м); между сериями отдых 1 мин</p> <p>группировка</p> <p>прыжки на двух ногах в среднем темпе</p> <p>подтягивания выполнять без рывков, поднимание по канату в два приема</p> <p>поднимание ног до касания перекладины у мальчиков, прямые ноги у девочек</p> <p>прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки</p> <p>отжимания выполнять с касанием грудью кубика</p>
--	--	--	--

Заключительная часть урока

Заключительная часть 5мин	Построение, измерение пульса, подведение итогов урока		Пульс 68-70 ударов в мин.
------------------------------	---	--	---------------------------