Урок физической культуры "Метод круговой тренировки" в 6 классе

Цель урока: Развитие физических качеств путем круговой тренировки, укрепление здоровья,

Задачи урока:

- 1. Совершенствование физических упражнений, закрепление знаний и умений.
- 2. Развитие физических и психических качеств; силовых, скоростно-силовых способностей.
- 3. Воспитание волевых качеств, самостоятельности, взаимопомощи, взаимовыручки, трудолюбия, чувства коллективизма.

Инвентарь и оборудование:

Свисток, секундомер, гимнастические палки, снаряды, скакалки, ноутбук, колонки, обручи.

Место и время проведения:

Спортивная площадка, 45 минут.

ХОЛ УРОКА

Haamy ymayaa	Harmyaya	OMV	
Часть урока	Содержание	Нагрузка	ОМУ
Подготовительная	Построение, приветствие.		Обратить внимание на
часть 15 мин.	Настроить детей на работу:		внешний вид учащихся,
	1 - подняли руки вперед ладони		следить за осанкой.
	вовнутрь		
	2 - сжали кисти в кулак, большой		
	палец смотрит вверх		
	3 - прижали большой палец к		
	кулаку		
	4 - опустили руки вниз, (при этом		
	плечи выпрямляются).		
	Сообщение задач урока.		
	Подготавливаем стопу к		
	предстоящей работе:		
	1 - подъем на носки		
	2 - опускаемся на пяточки		
	3–4 то же		
	-попеременно поднимаемся на		
	носок и пятку		
			Подняться как можно
	Упражнения на внимание:		выше
	И.п О.ст. (выполняется под		
	счет)		
	1. Шаг левой ногой.		
	2. Приставить ногу		Под счет
	3. Поворот направо.		
	4. Приставить левую.		
	5. Приставной шаг вправо		
	6. Приставить.		
	7. Поворот влево		

8. Приставить.

Строевые приемы:

Направо! Налево! Прыжком кругом! Прыжком налево!

Упражнения в ходьбе:

- на носках руки вверх
- на пяточках руки за спину
- перекаты с пятки на носок с вращением рук в плечевых суставах
- полу-присед руки в сторону **Упражнения в беге:** по

диагонали

- высоким подниманием бедра

- с захлестом голени
- толчками
- ускорение

И так, ребята, переходим к основной части. Наш урок будет проходить в виде круговой тренировки. Перед вами представлены семь станций на каждой станции дано свое задание с упражнением. Начиная с первой станции я показываю упражнения, которые они должны выполнять на каждой станции по очереди т.е. по кругу. После рассказа и показа общее построение класса, затем делю их на семь групп и каждая группа отправляется каждая к своей станции. По моей команде ребята начинают выполнять упражнения на своей станции, по свистку они заканчивают выполнять и переходят к следующей станции. И так они должны пройти все станции по очереди

1 ст.- 1 и.п. - упор лежа, на снаряде, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

2 ст. - и. п.- стойко ноги врозь, приседание

3 ст.- и. п. – теоретический опрос **4 ст.** - бег.

внимание на шаги, стараться не ошибиться, особенно когда выполняют в обратную сторону.

Сконцентрировать

Основная часть 27 мин.

	5 ст и.п. — упражнения на растяжку. 6 ст и.п. — вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых ног до положения прямого угла. 7. ст. — прыжки через скакалку. Упражнения на релаксацию. Под музыку. Эстафеты: 1. Кто быстрее? Добежать до обруча положить мяч, второй мяч забирает и т.д. 2. Эстафета с препятствиями. По сигналу бег до обруча, пролезть через обруч, бег до кегли обежать ее и обратно по прямой в команду. 3. Спринт с метанием. Добежать до стойки взять мяч, метнуть им в кеглю и сбить одну кеглю.	
Заключительная часть 3 мин.	Построение, подведение итогов эстафеты. А сейчас мы с вами поиграем в игру на внимание и посмотрим, кто же в нашем классе самый внимательный и самый не внимательный! Игра «Копна, тропинка, кочка» Самым внимательным становиться тот, кто внимательно слушал и без ошибок все выполнял! После игры общее построение подведение итогов, выставление оценок за работу на уроке. Домашнее задание. С задачей урока справились, спасибо, за урок до свидания!	Внимательно следить за ребятами кто ошибается — шаг вперед, кто из ребят впереди всех окажется, тот самый не внимательный