**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**города Ростова-на-Дону**

**«Школа № 43 имени полного кавалера ордена Славы Пэн И.П.»**

**(МБОУ г. Ростова-на-Дону «Школа № 43»)**

**Участник:** Сметанникова Дарья Евгеньевна

**Конкурс:** «Творческий учитель – 2023»

**Номинация:** Разработки классических и нестандартных уроков начальной, средней и старшей школы.

**Направление:** Образовательная деятельность по развитию физических качеств посредством круговой тренировки «Богатырский маршрут».

**Пояснительная записка:** Я, Сметанникова Дарья Евгеньевна учитель по физической культуре, хоть и педагогический стаж у меня не так велик, полтора года, хотела бы поделиться одним из своих уроков «Богатырский маршрут». В младшем возрасте большую роль играет развитие физических качеств, таких как: сила, быстрота, гибкость, ловкость и выносливость. Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия. В раннем возрасте очень важно развитие всех физических качеств, этому я и посвятила урок.

**Цель:** Развитие физических качеств: скорости, ловкости, гибкости, выносливости - посредством круговой тренировки.

**Задачи:**

1. Повышаем уровень общей физической подготовки каждого ученика и класса в целом.

2. Развиваем физические качества для успешной сдачи нормативов ГТО.

3. Развиваем волевые качества.

4. Укрепляем иммунитет обучающихся

**В результате проведения уроки ученики:**

1. Совершенствуют двигательные умения посредством круговой тренировки
2. Знают и умеют выполнять комплекс упражнений круговой тренировки.
3. Имеют предметные знания в разных областях
4. Формируют бережное отношение к здоровью и образу жизни.
5. Развивают коммуникативные навыки

**Место проведения:** спортивный зал

**Оборудование:** скакалки, баскетбольные мячи, лавка, конусы, маты.

**Методы:** Словесный, наглядный, групповой, индивидуальный.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ-15 мин.** |
|  | 1. Пострoение, приветствие
2. Oзвучивание темы урока, цели, задачи.
3. ТБ на уроке ФК.
4. строевые упражнения.
5. Разминочные упражнения в движении:

- идём на носках, руки в стороны -на пятках, руки за голову -на внешней стороне стопы, руки на пояс - шагами в полуприсядь  - шагами в полном приседе (гусиный шаг) 1. Беговые разминочные упражнения:

- бег без задания  - с за хлёстом голени, руки за спину -спиной вперед  -c высоким подниманием бедра, руки перед собой 1. Общие разминающие упражнения:

- Наклоны головой. И.п. ноги врозь, руки за голову, на 1- вперед, на 2- назад, на 3-вправо, на 4-влево.- Круговые вращения головой. И.п. ноги вместе руки на пояс, на 1-4 вправо,1-4 влево. - Круговые вращения рук. И.п. ноги врозь, руки опущены вниз, на 1-4 вперед- на 1-4 назад.- Рывки руками. И.п. ноги вместе, правая рука верх, левая вниз, на 1-2 , на 3-4 смена рук- Наклоны туловищем. И.п. ноги врозь по шире, руки прямые над головой в замке, на 1-2 вперед, 3-4 назад .- Наклоны. И.п. ноги врозь по шире, руки за головой, на 1-2 влево, 3-4 вправо.- Выпады вперед, с левой ноги, на 1-3 выпад, на 4 разворот назад и повторяем упражнение- Махи ногами. И.п. ноги врозь, руки вперед на уровне плеч, разноименные махи ногами, правая нога к левой руке, левая нога к правой руке, на 1 мах левой ногой к правой руке ,на 2 и.п. ,на 3 мах правой ногой к левой руке, на 4 и.п- Приседание. И.п. основная стойка. Прыжки. И.п. ноги вместе руки на пояс. На1-3 на месте, на 4-поворот 360 градусов. | 3 мин2 мин15 сек15сек30 сек30 сек30 сек2 мин30 сек30 сек30 сек30 сек10 мин5 раз5 раз5 раз 5 раз 10 раз10 раз10 раз10 раз10 раз | Обратить внимание на внешний вид обучающихся. Измеряем пульс за 30 с.  Смотреть вперед лопатки соединить.Локти развести в стороны.Вперед не наклонятьсяРуки на пояс.   Пятками касаться ладони . Смотреть через левое плечо. Коленями касаться ладони.  Локти развести в стороны.  Упражнение выполнять медленно. Руки в локтевом суставе не сгибать.  Кисти сжаты в кулак.  Наклон выполнять максимально.  Локти развести в стороны.  Выполнять выпад максимально. Руки не опускать. Махи выше.   Приседать под счет. Удерживать равновесие. |
| **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 25 мин.** |
|  | **Круговая тренировка.** Делим спортзал фишками на островки, на каждом островке в течение 2,5 мин обучающиеся делают упражнения на определённое физическое качество. Наше занятие называется «Богатырский маршрут» и поэтому 5 островков (спортивных станций) имеют свои названия.1. Зарядка богатырей. Пресс
2. Змей Горыныч. И. п.- стойка ноги врозь, в ругах скакалка, по сигналу выполняем прыжки через скакалку любым способом:

- на одной ноге,- на двух- скрестно1. Богатырский конь. Быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления.
2. Соловей разбойник. Заброс баскетбольного мяча.
3. Выкрутасы кикиморы. И.п- лежа на животе, мяч в руках сзади, выполняем перенос мяча ,1 влево, 2- и.п, 3- аправо, 4- и.п.
 | 2,5 мин2,5 мин2,5 мин2,5 мин2,5 мин | На каждом островке (спортивной станции) делаем то или иное упражнение по 2,5 мин. Проходим два круга.Лежа на спине ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки за головой сцеплены в замок. Локтями касаемся колен. Таз не смещать.Активная работа происходит в кистевом суставе, прыжки выполняются в быстром темпе на передней части стопы.Шаги выполняются, в быстром темпе, стараемся корпус не уводить в стороны.Стойка прямо перед баскетбольным кольцом, стараемся сделать как можно больше точных попаданий. Стараемся не выполнять сильный прогиб в спине, при выполнении упражнения следим за счетом. |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин.** |
|  | - Построение- Подведение итогов урока- Пульсометрия.- Доклад учителю о состоянии здоровья. | 5 мин. | Как себя ощущали на уроке? Что понравилось?Замер пульса.Выставление оценок.Домашнее задание. |

**Список использованных источников.**

1. Анатомические особенности детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://magma-team.ru/. – Дата обращения: 23.04.2019.
2. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010. – 64с.
3. Большая педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek\_Buks/Pedagog/russpenc/. – Дата обращения: 04.01.2019.