**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 мин  2 мин  15 сек  15сек  30 сек  30 сек  30 сек  2 мин  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  10 мин  5 раз  5 раз  5 раз  5 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз | | Обратить внимание на внешний вид обучающихся.  Измеряем пульс за 30 с.    Смотреть вперед лопатки соединить.  Локти развести в стороны.  Вперед не наклоняться  Руки 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  - скрестно   1. 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 мин  2,5 мин  2,5 мин  2,5 мин  2,5 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.