

Конспект проведения урока методом круговой тренировки

Класс: 11а

Место проведения: спортивный зал МОАУ СОШ №10 «Центр образования»

Время проведения: 26 сентября 2019

Цель: Подготовка общефизической формы организма.

Задачи:

- 1) Подготовить все мышечные группы организма школьников к дальнейшей работе;
- 2) Привитие трудолюбия и чувства ответственности;
- 3) Закрепления двигательных навыков.

Оборудование: тренажеры, имеющиеся в наличии, скакалки, обручи

Учитель ФК: Ганиева Э.Р.

Содержание и расчет учебного времени

Частные задачи	Предметное содержание	Доз-ка	Методические приемы
Образовательная Осмысленное и ответственное отношение к учебной деятельности Оздоровительная Развитие двигательных качеств Подготовить организм к предстоящей работе Воспитательная Воспитание морально – волевых качеств	Подготовительная часть 1. построение, приветствие, сообщение задач 2. бег 3. ходьба	15мин 1 мин 10 мин 4 мин	по стадиону, темп средний
Оздоровительная Развитие двигательных качеств	Основная часть Выполнение упражнений на тренажерах по 2 человека 1 станция – попади в кольцо	20 мин 2,5 мин 2,5 мин (2	Упражнение выполняются самостоятельно Следить за частотой шага, усердная

Развитие мышц нижних конечностей, их укрепление Образовательная Совершенствование навыков занятия на тренажерах Оздоровительная Развитие мышц брюшного пресса Развитие мышц верхней поверхности бедра Развитие быстроты, скорости Развитие координации Развитие мышц задней поверхности бедра Развитие мышц всего организма	Развитие глазомера. Нужно попасть баскетбольным мячом в кольцо 2 тренажер – Поднимание туловища из положения лежа на тренажере (пресс) 3 Тренажер гантели Развитие силовых качеств мышечной мускулатуры плечевого сустава 4 «Скакалка» Прыжки через скакалку на двух ногах (упражнение для задней поверхности бедра)	подхода по 7 раз) 2,5 мин 2 подхода по 15 раз 2,5 мин 2,5 мин 2 подхода по 50 раз 2,5 мин 2,5 мин 2 подхода по 10 раз 2,5 мин	работа ног Руки за головой, ноги закреплены, следить за правильным выполнением Полное сгибание, разгибание нижних конечностей Следить за дыханием, правильная работа рук и ног Следить за правильным выполнением упражнения Усердная работа рук Следить за натянутостью ленты Полное сгибание, разгибание нижних конечностей Следить за дыханием, работой ног
Образовательная Развитие внимательности Оздоровительная Снизить эмоциональный уровень	Заключительная часть 1. Подвести итоги занятия 2. Сообщение домашнего задания, упражнения для координации	3 мин	Узнать о самочувствии после нагрузки, что получается, а что нет