**Автор урока: Николаева Татьяна Владимировна, учитель физической культуры, МАОУ СОШ № 29 города Липецка**

**УМК:** Физическая культура: учебник для 5—7 классов общеобразовательных учреждений / С.В. Гурьев; под общей редакцией доктора педагогических наук М.Я. Виленского. — 2-е изд. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2013. — 176 с.: ил. — (ФГОС. Инновационная школа).

**Тема урока: «Понятие кроссфит, развитие физических качеств методом круговой тренировки».**

**Тип урока:** Урок открытия новых знаний.

**Оборудование:** мультимедийное оборудование, свисток, секундомер, ролики для пресса, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастическое татами, карточки с заданиями.

**Технологическая карта урока**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Задачи этапа** | **Визуальный ряд** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Формируемые УУД**  |
| Подготовительная часть(8-10 мин)Организационный моментАктуализация знанийОсновная часть(32-34мин)Постановка проблемыИзучение нового материалаСамостоятельная работаЗаключительная часть.(2-3 мин)Итог урока. Рефлексия | Организация обучающихся на уроксоздать соответствующий эмоциональный настрой, психологически подготовить учащихся к усвоению нового материала подготовка мышления учащихся и организация осознания ими внутренней потребности к построению нового способа действий.Формирование знаково-символических действий.Самоопределение и принятие цели урока.Развитие силы основных групп мышц.Самоконтроль и самооценка.Создание ситуации, связанной с приятными эмоциями, чувством удовлетворения от работы, собственной компетенции, самоуважения | Карточки с заданиями (приложение №2)Презентация на тему: «Что такое Кроссфит?»Карточки учёта личных достижений (приложение№3) | Даёт команду на построение в одну шеренгу, опираясь на опыт обучающихся в строевой подготовке.Приветствует и проверяет общую готовность учащихся к урокуСоздаёт эмоциональный настрой на изучение нового материалаДаёт команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «Налево в обход шагом марш!»Проводит упражнения для профилактики нарушения осанкиДаёт команду: «Бегом марш!», «Приставными шагами правым, левым боком марш!», «Спиной вперёд марш!»Проводит ОРУ комбинированным способом (на месте и в движении) (приложение №1)Предлагает разделиться на 2 группы: группа девушек и группа юношейПредлагает выполнить задание по карточкам, планомерно подводит к теме урока.Демонстрирует презентациюОбъясняет правила проведения круговой тренировки.Распределяет на группы.Напоминает приёмы самоконтроля, предлагает заполнить карточку учёта личных достижений Формулирует задания круговой тренировки (приложение№4), осуществляет показ, распределяет группы по станциямДаёт сигнал на начало и окончание работы на станциях.Предлагает убрать места занятий. Задаёт вопросы: - на какой станции упражнения получались лучше всего?- Какие упражнения вызвали затруднения? | Показывают практическое умение построение в одну шеренгу из опыта строевой подготовки.Приветствуют учителя, демонстрируют готовность к урокуВыполняют команды из опыта строевой подготовки.Выполняют задания.Выполняют упражнения.Делятся на группыВыполняют задания, составляют ключевое слово, формулируют тему урока.Смотрят презентацию.Подсчитывают ЧСС до начала тренировки, заполняют карточкуВыполняют задания, заносят данные в карточку личных достиженийПодсчитывают ЧСС после тренировки, заносят данные в карточку личных достиженийУбирают инвентарь.Отвечают на вопросы. Определяют своё эмоциональное состояние на уроке. | ***Личностные:***СамоорганизацияПонимание значения знаний для человека и принятия его.***Личностные:***Умение проявлятьдисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. ***Познавательные:***Умение различать и выполнять команды, правильно выполнять двигательные действия. Умени**е** видеть и чувствовать красоту движения. ***Регулятивные:***Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений;Осуществляют пошаговый контроль и корректируют ошибки.***Познавательные:***Умение формулировать цельурока, ставить задачи.***Регулятивные:***Умениеорганизовать собственную деятельность Умениевладеть приёмами самоконтроля Осуществляют пошаговый контроль и корректируют ошибки.***Коммуникативные:***Умение работать в коллективе ***Регулятивные:***Умение анализировать и сравнивать спредыдущими результатами выполнения упражнений**,** давать самооценкусвоей работы на уроке |

**Используемые источники:**

1. И.А. Гуревич «1500 упражнений для круговой тренировки» Минск 1976 г 304 с. ил.

2. Физическая культура: учебник для 5—7 классов общеобразовательных учреждений / С.В. Гурьев; под общей редакцией доктора педагогических наук М.Я. Виленского. — 2-е изд. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2013. — 176 с.: ил. — (ФГОС. Инновационная школа).

3. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действий к мысли. Система заданий: пособие для учителя/ [А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.] под ред. А.Г. Асмолова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2011.-159с. - (Стандарты второго поколения).

 **Интернет ресурсы:**

1. <http://www.slenderclub.ru/page/crossfit>
2. <http://crossfitberloga.com>
3. <http://wodcat.com/about-crossfit>
4. <http://videouroki.net>
5. <https://ru.wikipedia>

**Приложение №1**

***Комплекс общеразвивающих упражнений ОРУ проводятся на месте и в движении***

1. наклон и повороты головы в движении;
2. круговые вращения прямыми руками вперед-назад в плечевых суставах, поочередно синхронно разноимённо;
3. круговые вращения в локтевых суставах;
4. круговые вращения в лучезапястных суставах;
5. наклоны туловища в стороны;
6. наклоны туловища вперёд, назад;
7. повороты туловища;
8. скручивание туловища в наклоне(«мельница»);
9. приседания с различной постановкой ног;
10. выпады со сменой ног прыжком.

**Приложение №2**

***Карточки с заданиями***

**Карточки для группы девушек:**

Карточка с буквой «И» (красного цвета): ответить на вопрос «Что такое осанка?»

Карточка с буквой «С» (красного цвета): ответить на вопрос: «В каком древнегреческом городе устраивались состязания – Олимпийские Игры?»

Карточка с буквой «О» (красного цвета): ответить на вопрос: «Как называется приём в волейболе с помощью которого мяч вводится в игру?»

Карточка с буквой «К» (красного цвета): Выполнить домашнее задание №4 (выпрыгивание из низкого приседа

**Карточки для группы юношей:**

Карточка с буквой «Р» (зелёного цвета): ответить на вопрос: «Назовите главную причину нарушения осанки?»

Карточка с буквой «Т» (зелёного цвета): ответить на вопрос: «В каком городе проходили летние Олимпийские Игры в 1980 году?»

Карточка с буквой «Ф» (зелёного цвета): завершить утверждение: «Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в футболе обозначается как …

Карточка с буквой «Ф» (зелёного цвета): Выполнить домашнее задание №7 (упор присев – упор лёжа).

*Примечание 1: Если учащиеся не могут ответить правильно на поставленный вопрос, карточку с буквой они не получают.*

*Когда все карточки будут получены, учащимся предлагается объединиться и составить ключевое слово для темы урока.*

*Примечание 2: Если учащиеся затрудняются из полученных букв составить необходимое слово, они могут получить подсказку, выполнив определённое силовое задание.*

**Приложение 3.**

**Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ЧСС до тренировки: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название упражнения** |  **Количество повторений за 45 сек** |
| Первая тренировка | Вторая тренировка |
| **1** | Упражнение на ролике для пресса и спины. |  |  |
| **2** | Отжимание (юноши: руки на полу, ноги на скамейке, девушки: в упоре на коленях) |  |  |
| **3** | Прыжки со скакалкой. |  |  |
| **4** | Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой. |  |  |
| **5** | Отжимание на трицепсы от скамейки. |  |  |
| **6** | Напрыгивание на опору из гимнастического татами. |  |  |

**ЧСС после тренировки: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Приложение №4**

***Круговая тренировка на развитие основных групп мышц.***

Работа на каждой станции 45 секунд, после чего группа учащихся выполняют смену станции против часовой стрелки.

*Всего 6 станций:*

1. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса:

упражнение на ролике для пресса и спины.

1. Развитие силы мышц груди и рук.

Отжимание (юноши: руки на полу, ноги на скамейке, девушки: на полу в упоре на коленях).

1. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести)

Прыжки со скакалкой.

1. Развитие силы мышц брюшного пресса:

поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой.

1. Развитие силы мышц рук:

отжимание на трицепсы - от скамейки в упоре сзади.

1. Развитие силы мышц ног и скоростно-силовых качеств (прыгучести):

Напрыгивание на опору (сложенную из гимнастического татами).