**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 момент  Актуализация знаний  Основная часть  (32-34мин)  Постановка проблемы  Изучение нового материала  Самостоятельная работа  Заключительная часть.  (2-3 мин)  Итог урока. Рефлексия | Организация обучающихся на урок  создать 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 уроку  Создаёт эмоциональный настрой на изучение нового материала  Даёт команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «Налево в обход шагом марш!»  Проводит упражнения для профилактики нарушения осанки  Даёт 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 юношей  Предлагает выполнить задание по карточкам, планомерно подводит к теме урока.  Демонстрирует презентацию  Объясняет 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 станциям  Даёт 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 уроку  Выполняют команды из опыта строевой подготовки.  Выполняют задания.  Выполняют упражнения.  Делятся на группы  Выполняют задания, составляют ключевое слово, формулируют тему урока.  Смотрят презентацию.  Подсчитывают ЧСС до начала тренировки, заполняют карточку  Выполняют задания, заносят данные в карточку личных достижений  Подсчитывают ЧСС после тренировки, заносят данные в карточку личных достижений  Убирают инвентарь.  Отвечают на вопросы. Определяют своё эмоциональное состояние на уроке. | ***Личностные:***  Самоорганизация  Понимание значения знаний для человека и принятия его.  ***Личностные:***  Умение проявлять  дисциплинированность, 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 цель  урока, 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).