МБОУ Наро-Фоминская сош № 4 с УИОП

**Открытый урок по физической культуре в 10 классе**

**«Развитие физических качеств»**

Учитель: Слепнев В.Н.

**2023 г.**

Цели урока:

* развитие физических качеств школьников (силы, выносливости, координации, ловкости и пр.);
* формирование двигательных умений и навыков;
* воспитание личностных качеств; умения взаимодействовать в команде; развитие инициативы, самодисциплины;
* совершенствование навыков здорового образа жизни.

Задачи урока:

*Образовательные:*

* совершенствовать технику броска баскетбольного мяча в кольцо;
* совершенствовать технику нижней и верхней передачи волейбольного мяча;
* совершенствование техники упражнений на развитие физических качеств;
* обучение умением оценивать уровень своего физического развития и решение задач личного физического совершенствования.

*Развивающие:*

* развивать физические качества;
* способствовать формированию двигательных навыков;
* развивать внимание и быстроту реакции;
* способствовать повышению функциональной деятельности организма.

*Воспитательные:*

* воспитывать личностные качества;
* способствовать воспитанию культуры эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности;
* воспитание навыков и привычек дисциплинированного поведения: выдержки, внимания к словам педагога, умения работать под его руководством.

Инвентарь:

* баскетбольные мячи;
* фишки;
* волейбольные мячи;
* набивные мячи 3 кг;
* барьеры разной высоты;
* гимнастические маты;
* шведская стенка;
* гимнастические брусья;
* дорожка с разметкой для прыжка в длину с места.

.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| I | Подготовительная часть.Построение, приветствиесообщение темы, целей и задач урока.Пульсометрия.Элементы строя:-направо-налево-кругомОРУ на месте. Ходьба, ходьба с заданием- на носках;- на пятках;- на внутренней стороне стопы;- на внешней стороне стопы-перекат с пятки на носок.Бег, бег с заданием-по кочкам;-с высоким подниманием бедра;-с захлестом голени назад;-1-2 приставными шагами правым боком руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу-3-4 левым боком;-с ускорением по диагонали;- с разворотом на 3600 по звуковому сигналу. | 8-10мин.1 мин. 1 мин.1 мин.   2 мин.    0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга 0,5 круга0,5 круга0,5 круга  0,5 круга 0,5 круга  |  Обратить внимание на вешний вид. Команды выполнять четко. Класс строится в две шеренги на вынятуе руки. Следит за педагогом, выполняет упражнения правильно. В случае неправильного выполнения педагог корректирует. Класс перестраивается в одну шеренгу на вытянутые руки. Класс идет спокойно, в одном темпе, выполняет команды педагога четко, внимательно следит за педагогом, повторяет ОРУ за ним. В случае неправильного выполнения педагог корректирует.Класс перходит в легкий бег, бежит спокойно, в одном темпе, выполняет команды педагога четко, внимательно следит за педагогом, повторяет ОРУ за ним. В случае неправильного выполнения педагог корректирует. |
| II | Основная часть.Построение, расчет.*Основная часть строится по методу круговой тренировки.* 1 станция. Прыжок в длину с места. 2 станция. Акробатика (юноши: кувырок вперед-назад, стойка на лопатках и на голове; девушки: стойка «ласточка», кувырок вперед-назад, стойка «мостик» из положения лежа).3 станция. Приседания с набивными мячами 3 кг.4 станция. Интеллектуальная станция «Сочи – 2014».5 станция. Прыжки в высоту.6 станция. Бросок баскетбольного мяча в кольцо со штрафной зоны.7 станция. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой.8 станция. Волейбол: верхняя и нижняя передача от стены.9 станция. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши), от скамейки (девушки).10 станция. Прыжки через барьеры разной высоты.11 станция\*. | 25 мин.              2 мин. | Класс строится, происходит расчет от 1 до 10 (11), класс делится на 10 (11) команд по два человека. Команды расходятся по станциям. На каждой станции читают карточки с методическими указаниями и стараются правильно и без ошибок выполнять упражнение. Педагог дает сигнал на начало и конец выполнения, а также корректирует работу класса при необходимости.     |
| III | Заключительная часть.Построение, пульсометрия.Игры на развитие психических процессов.Рефлексия.Подведение итогов.Домашнее задание. | 5 мин. |     |

станция является резервной, её включение в урок зависит от количества обучающихся.

По заключению круговой тренировки уборка инвентаря по периметру спортивного зала по команде педагога и подготовка зала к проведению эстафет.

На каждой станции обучающиеся делают максимальное количесво раз за 1,30 мин, самостоятельно оценивая свое остояние и снижая нагрузку при необходимости.

В ходе урока целесообразно вести беседу о важности и правильности проведения пульсометрии; а также о благотворном влиянии занятий спортом на организм в целом.