

Конструкт занятия по внеурочной деятельности для обучающихся 5 -6 класса

Тема	Техника выполнения силовых упражнений по методу круговой тренировки.	
Цель	Дать представление о методе круговой тренировки, обеспечить предупреждение травматизма во время занятий. Обучение технике и особенностям выполнения упражнений на развитие силы разных групп мышц.	
Задачи	Обучение подбору упражнений на развитие силы по методу круговой тренировки. Развитие скоростно – силовых качеств, гибкости и подвижности суставов, выносливости.	
Основное содержание темы, термины и понятия	Круговая тренировка, физические качества: сила, выносливость, быстрота и скорость движений, гибкость, координационные способности	
Планируемый результат	Предметные	УУД
	-обучение технике подбора и выполнения комплекса упражнений на развитие силы по методу круговой тренировки -формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.	Личностные: Освоение правил здорового образа жизни. Готовность к преодолению трудностей. Познавательные: Выбор способов решения учебных задач. Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя. Регулятивные: Планирование (составление плана и последовательности действий) Коммуникативные: Управление поведением партнера точно выразить свои мысли. (оценка действий партнера умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли)
Межпредметные связи		
Учебный предмет, курс	Формы работы	Ресурсы
Природоведение, основы безопасности жизнедеятельности	Индивидуальная, групповая, фронтальная.	Методическое пособие Дидактический материал «Комплекс упражнений для развития скоростно – силовой подготовки, силовой выносливости»

Мотивационный этап	
Цель	Содержание
<p>Организация, мотивировка учащихся на освоение нового, с учетом изученного ранее с помощью проблемной ситуации</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Проблемная ситуация. Мотивация на решение проблемы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ребята, я назову основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности. Как вы думаете, развитие, каких из этих качеств наиболее важно для спортсмена, занимающегося легкой атлетикой? - Свои ответы обоснуйте. <p><i>Учащиеся начинают предполагать и называть физические качества.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Сегодня на нашем занятии мы будем развивать эти важные для легкоатлета физические качества. Начнем с длительного бега. (3 мин) - Какое физическое качество развивали? <p>2. ОРУ на месте с гимнастическими палками. (Следить за осанкой, за синхронной работой рук и ног)</p> <p>3. Проведение игры «Черные и белые». В игре участвуют две команды: «Черные» и «Белые». Как только руководитель игры воскликнет «Черные», черные становятся преследуемыми и убегают. «Белые» ловцы преследуют «черных», чтобы запятнать их в пределах поля. По команде «Белые!» участники меняются местами. Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими ловцами.</p> <p>Варианты игры: - введение различных исходных позиций - смена способов передвижения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Какие физические качества развивали в подвижной игре?
Этап учебно – познавательной деятельности	
Цель	Содержание
<p>Постановка учебной задачи и открытие новых знаний</p>	<p>Обсуждение и выдвижение гипотез.</p> <ul style="list-style-type: none"> - А сейчас мы с вами будем развивать силу, а для этого проведем круговую тренировку. Круговая тренировка состоит из нескольких упражнений. Послушайте основные правила подбора упражнений для круговой тренировки: 1 правило - Упражнения подбираются так, чтобы попеременно нагружать все главные (основные) группы мышц. - Какие группы мышц вам знакомы? <p>2 правило - Упражнения выполняются в среднем темпе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сегодня на занятии я предлагаю вам самим составить комплекс упражнений для круговой тренировки для развития силы. - Работать будем группами, вам предложены картинки упражнений, ваша задача вспомнить правила по которым подбираются задания для круговой тренировки и составить для себя комплекс из 4 упражнений

(станций).

Проводится обсуждение в группах.

2. Анализ результата.

- Обоснуйте свои варианты комплекса упражнений для круговой тренировки.

Дети предлагают разные способы и выбирают наиболее рациональный, точный.

3. Выход на новое знание.

Оценивают правильность выполнения задания.

- А теперь приступаем к выполнению круговой тренировки.

После окончания круговой тренировки, дети измеряют ЧСС.

- Упражнения для развития силы рекомендуется сочетать с упражнениями на развитие гибкости и подвижности, это позволяет повысить эластичность мышц и избежать травм.

-Учитель предлагает выполнить комплекс упражнений на гимнастической скамейке

1. И. п. – встать на скамейку. Наклоны туловища вперед. Повторить 10-20 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе. Ноги в коленном суставе не сгибать. Стремиться больше наклоняться вперед-вниз. Варианты: а) ноги вместе, б) ноги на ширине плеч.

2. И. п. – сесть вдоль гимнастической скамейки в положении «шпагата». Наклоны туловища вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Выполнять в медленном и среднем темпе. При выполнении упражнения носок маховой ноги, лежащей на скамейке, взять на себя.

3. И. п. – сесть на скамейку, ноги прямые, вытянуты в стороны по возможности шире. Наклоны туловища вперед. Повторить 8-12 раз. Выполнять в среднем темпе. При наклонах ноги прямые. После 3-5 наклонов выпрямиться.

4. И. п. – сесть на пол. Пятки обеих ног касаются скамейки. Наклоны туловища вперед. Повторить 10-20 раз. Выполнять в среднем темпе. Ноги в коленных суставах не сгибать.

5. И.п. – стать боком к гимнастической стенке. Махи свободной ногой. Выполнять без приседания на опорной ноге. Повторить до 15-25 махов на каждой ноге. Выполнять в среднем темпе.

6. И.п. – основная стойка. Наклоны вперед с помощью партнера, стоящего сзади и давящего за плечи. Повторить 12-15 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе.

7. И.п. – стойка на одной ноге спиной к гимнастической стенке. Другая нога лежит на плече партнера, стоящего на коленях. При вставании партнера маховая нога другого поднимается вверх до чувства боли. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Опорную ногу в колене не сгибать, таз не опускать вниз.

	Выполнять в медленном темпе.
Этап рефлексии	
Цель	Содержание
Оценка результатов деятельности	Учитель задает вопросы по теоретической части урока. Анкетирование. Проводит малоподвижную игру на внимание «Класс...»

Анкета для рефлексии

1	На занятии я работал.....	активно / пассивно
2	Своей работой на занятии я.....	доволен / не доволен
3	Занятие для меня показалось.....	коротким / длинным
4	За занятие я.....	не устал / устал
5	Мое настроение.....	стало лучше / хуже
6	Материал занятия мне был.....	понятен / не понятен полезен / бесполезен интересен / скучен легким / трудным

Анкета для рефлексии

1	На занятии я работал.....	активно / пассивно
2	Своей работой на занятии я.....	доволен / не доволен
3	Занятие для меня показалось.....	коротким / длинным
4	За занятие я.....	не устал / устал
5	Мое настроение.....	стало лучше / хуже
6	Материал занятия мне был.....	понятен / не понятен полезен / бесполезен интересен / скучен легким / трудным

*Шитова Елена Анатольевна, учитель, руководитель ШМО учителей физкультуры и ОБЖ
МАОУ «Артинский лицей»
(Арти, Россия)*