**Учебное занятие с применением интерактивного оборудования.**

 учителя физической культуры

МОУ ОДО « Луганская школа-детский сад»

 Шныра Максима Владимировича

 Номинация: «Молодые учителя»

**Тип урока:** комбинированный урок.

**Класс: 10**

**Место проведения:** спортивный зал.

**Раздел программы:** Легкая атлетика

**Тема урока:** Физические качества, необходимые для выполнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Цель урока:** Повышение уровня физических качеств для успешного выполнения нормативов ВФСК «ГТО».

**Задачи:**

1.*Образовательная задача:*

Формирование знаний и представлений учащихся о физических качествах, необходимых при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».

2. *Развивающая:*

Развивать умение выделять основную информацию урока, определять качество и уровень освоения знаний.

*3. Воспитательная:*

Воспитание дисциплинированности, а также чувства товарищества, самостоятельности и настойчивости в преодолении трудностей.

4*. Оздоровительная:*

Укрепление здоровья, воспитание быстроты мышления, содействие физическому развитию школьников, совершенствование физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость).

**Оборудование и инвентарь**: проектор, ноутбук, дорожка для прыжка в длину, перекладина, платформа для отжимания, диагностическая карта, фишки, свисток, секундомер.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ЧастьУрока | Содержание урока | Продолжительность | Методические акценты |
| Подготовительная часть (10 мин.) | Построение. Приветствие.Сообщение задач урока.Диалог с учениками о ВФСК «ГТО», с использованием интерактивного оборудования (просмотр видеороликов)*Бег и его разновидности:*- в колонне;- по диагонали с высоким подниманием бедра;- с захлестом голени;Переход на ходьбу, восстановление дыхания.Пульсометрия. *ОРУ без предметов*:1. И.п. (исходное положение) стойка ноги врозь, руки на поясе, наклоны головы вправо, влево, вперед, назад.
2. И.п. прежнее, круговое вращение головой, сначала в правую сторону, затем в левую.
3. И.п. стойка ноги врозь, руки к плечам, круговое вращение. 4 раза вперед, 4 назад.
4. И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе, наклоны туловища, вправо, влево, вперед, назад.
5. И.п.1-руки вверх, прогнуться назад.2-наклон вперед. 3-присед, руки вперед. 4- И.П.
6. И.п. широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.

Наклоны вперед. 1,2,3 наклон вперед руки вниз.4 – и.п.1. Ходьба на месте.
 | 1 мин.1 мин.2 мин.2 мин.1 мин.6 раз.4 раза.8 раз.4 раза.6 раз.6 раз.6 раз. | Отметить внешний вид.Мотивировать к уроку.Темп средний, сохранять дистанцию.Руки вверх -вдох, руки вниз -выдох.Выровнять шеренги.Наклон ниже.Спина прямая.Наклон ниже.Следить за правильностью выполнения.Наклон ниже, ладонями касаемся пола, колени не сгибаем.  |
| Основная часть (25 мин) | *Распределение по станциям.**Получение индивидуальных диагностических карточек прохождения станций «ГТО»* | 9 мин. | Упражнения на станциях выполняются по свистку. |
| 1станция «Прыжок в длину с места». | 4 мин. | У каждого участника 3 попытки, лучшая попытка идет в зачет.  |
| 2 станция «Челночный бег 3\*10 м»  | 4 мин. | Обязательное обегание конусов. |
| 3 станция «Подтягивание (мальчики)» 4станция «Отжимание (девочки)» | 4 мин.4 мин. |  В подтягивании подбородок выше перекладины, запрещены рывки и махи ногами.В отжимании обязательное касание контактной платформы грудью, запрещено выполнять волну и касаться пола любой частью тела, кроме точек опоры.  |
| **Заключительная часть –(5 мин.)** | Построение. Подведение итогов по индивидуально диагностическим карточкам.Разбор ошибок.Рекомендации по повышению физических качеств. | 5 мин. | Обучающиеся оценивают правильность выполнения задания, осуществляют самоанализ, осознают качество и уровень усвоения материала, ищут ошибки в выполнении работы.  |

***Анализ урока*** производится на основе результатов выполнения нормативов на станциях и умений учеников анализировать свои результаты. Каждому дается слово для самооценки по 10-бальной шкале с пояснениями.

***Домашнее задание:*** У каждого ученика будет индивидуальным в соответствии с результатами прохождения станций и будет направленно на развитие недостаточно развитых физических качеств.