Муниципальное общеобразовательное учреждение

Красноткацкая средняя школа

Ярославского муниципального района

Конспект урока по физической культуре
в 3 классе

«Круговая тренировка»

подготовила

учитель физической культуры

Лодыгина Ольга Михайловна

**Конспект урока**

**Тема:** «Круговая тренировка».

**Цель:** Способствовать развитию физических качеств по средствам круговой тренировки.

**Задачи:**

1) Совершенствовать ОРУ с волейбольными мячами.

2) Соблюдать правила выполнения упражнений во время круговой тренировки.

3) Воспитывать самостоятельность у обучающихся.

3) Сохранять и укреплять здоровье.

**Планируемые результаты:**

1. Предметные: знать технику выполнения ОРУ упражнений и упражнений для развития физических качеств.
2. Метапредметные:

а) коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками.

б) регулятивные: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать свою деятельность по результату, способность понимать задачи урока.

в) познавательные: развивать навыки взаимодействия учащихся, быстроту, ловкость, внимание.

**Ход урока.**

1. Вводная часть. (10 мин.)
2. Построение. Организационные команды.
3. Беговая разминка.
Беговая разминка с использованием полосы препятствий.
ОРУ с волейбольными мячами.
4. Основная часть. (30 мин.)
5. Круговая тренировка. (3 станции)
 1 станция: упражнения для мышц рук
 2 станция: упражнения для мышц спины и брюшного пресса
 3 станция: упражнения для мышц ног
Переход между станциями – 15 сек.
6. Подвижные игры: «Чай, чай - выручай», «Совушка»
7. Заключительная часть. (5 мин.)

Игра на внимание «Кто лучше услышит»

Домашнее задание: повторить ОРУ с волейбольными мячами.