**Конспект урока по физической культуре для 11 класса**

**Развитие силовой выносливости по методу кроссфита**

**Раздел**: Гимнастика

**Цель урока**: Обеспечение условий для развития силовой выносливости по методу кроссфита.

**Задачи:**

1.Способствовать формированию знаний об упражнениях, способствующих развитию силы, выносливости.

2. Способствовать развитию силовой выносливости через упражнения по методу кроссфита.

3.Способствовать укреплению здоровья, повышению функциональных  возможностей организма (дыхательных, сердечно-сосудистых).

**Тип урока**: образовательно-тренировочный

**Время проведения**: 45 минут

**Технологии проведения**: здоровьесбережения, информационные, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения заданий, самоанализа и коррекции действий.

**Планируемые результаты**

 Личностные (ЛУУД)

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Метапредметные:

1. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной открытой форме,  умение логически грамотно излагать, аргументировать собственную точку зрения, работать в группе (коммуникативные - КУУД)
2. Овладение способами организации и проявление творческой активности при выполнении упражнений (регулятивные – РУУД)

Предметные:

1. Умение правильно выполнять упражнения с предметами.

**Инвентарь**: фитбол – 3шт, тумба – 5шт, набивные мячи -3шт, коврики гимнастические – 10шт, скакалки -3 шт, парашют, конусы - 8шт, проектор, магнитофон

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап образовательного процесса | | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Универсальные действия |
| 1. Подготовительная часть (15мин) | | | | |
| 1. Организационный момент | Включение учащихся в деловой ритм.  Проверка готовности к уроку. Техника безопасности на уроке физкультуры. | | Построение в спортивном зале, приветствие. | ЛУУД |
| 1. Актуализация знаний.   Постановка учебной задачи. | - Назовите, какие физические качества вы знаете? (*сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота)*  - Скажите вид спортивного состязания, где будут включены все эти физические качества а самое главное за них есть награды? (*ГТО*)  - Какой вид испытаний в сдаче норм комплекса ГТО для вас самый сложный?  - Выберите два основных физических качества, которые вам необходимы для успешного выполнения нормативов ГТО. (*сила, выносливость*)  - Прочитайте следующее определение и скажите, что это за физическое качество?  - Основным отличием силовой выносливости от выносливости обычной (общей или специальной) является работа …. С чем? *(с большими отягощениями и практически максимальной силой сокращения мышц.)*  - Чтобы способствовать развитию силовой выносливости на сегодняшнем уроке мы будем применять новое направление - *Кроссфит.*  Учитель обобщает ответы учащихся и предлагает им поставить цель урока.  В виде интервальной тренировки предлагает пройти по нескольким видам, где обучающиеся будут самостоятельно выбирать упражнения по степени сложности. Каждый вид сложности выделен определенным цветом, и в конце урока они смогут увидеть наглядно на каком уровне физического развития находятся. | | Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками. | КУУД  Предметные УУД |
| 1. Разминка: ОРУ в движении с гантелями.   Переход на бег. | Подает команду для начала движения шагом в колонне по одному за направляющим, гантели в руках.  Показывает ОРУ с гантелями:  - гантели вперед, вверх, в стороны, вниз;  - гантели вперед, скручивание в запястье;  - гантели в стороны, малые, средние и большие круги вперед и назад;  - правая гантель вверх, рывки со сменой на каждый шаг;  - гантели к груди, повороты туловищем вправо и влево;  - гантели к плечам, наклон к правой ноге, то же к левой через шаг.  - ходьба с выпадом, гантели вперед.  Подает команду для перехода на бег, гантели в руках.  - бег в легком темпе;  - бег змейкой по линиям волейбольной площадки правым и левым боком;  - бег змейкой спиной вперед;  - бег по диагонали с захлестыванием голени;  - бег по диагонали с высоким подниманием бедра;  - бег по диагонали скрестным шагом правым боком, затем левым.  Подает команду для перехода на шаг и восстановления дыхания.  Организует уборку гантелей. | | Учащиеся выполняют команды учителя, следят за соблюдением дистанции в 2 шага во время ходьбы.  Выполняют общеразвивающие упражнения в движении  Выполняют бег и беговые упражнения в легком темпе, с соблюдением дистанции.  Переходят на шаг, выполняют упражнения на восстановление дыхания.  Убирают гантели в отведенное место. | РУУД  ЛУУД |
| Основная часть (28 мин) | | | | |
| 1. Упражнения в круговой тренировке. 2. Подвижные игры. | Показывает через проектор упражнения кроссфита. Упражнения подобраны по степени сложности и обозначены соответствующим цветом.  Простые упражнения обозначены желтым цветом.  Средней сложности упражнения – зеленым цветом.  Сложные упражнения – красным цветом.  Педагог предлагает разделиться на группы по 3 человека по желанию и перейти на станции.  Перед каждой станцией по сигналу учителя обучающиеся выполняют бег по залу в течение 1 минуты. Выполнение упражнений на каждой станции в течение 1 минуты. Отдых между станциями 30 секунд.  **Станция 1. Упражнения с набивными мячами.**  *Простое:* 1. Стойка ноги врозь, мяч вперед на уровне груди. Присед, мяч к груди.  2.Стойка ноги врозь, мяч на грудь. Приседание.  *Средней сложности:* 1. Стойка ноги врозь, мяч вверх слева. Присед, мяч вниз справа.  2.Узкая стойка, мяч вниз. Выпад правой вперед, мяч вниз в сторону (или прямо вверх)  *Сложное:* 1. Упор лежа на мяче. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.  2.Берпи с мячом в руках.  **Станция 2. Плиобокс (тумба).**  *Простое:* запрыгивание на плиобокс высотой 20 см  *Средней сложности:* запрыгивание на плиобокс высотой 40 см  *Сложное:* запрыгивание на плиобокс высотой 60 см  **Станция 3. Упражнение планка.**  *Простое:* 1. Планка на прямых руках.  *Средней сложности:* 1. Обратная планка.  2.Классическая планка.  *Сложное:* 1. Боковая планка.  2.Планка с поднятой рукой (или ногой).  **Станция 4. Упражнения со скакалкой**  *Простое:* простые прыжки на двух ногах в среднем темпе.  *Средней сложности:* прыжки с вращением назад в среднем темпе.  *Сложное:* скрестный прыжок с чередованием с простым.  **Станция 5. Упражнения на пресс.**  *Простое:*  Лежа на спине, руки в стороны, ноги вверх согнутые в коленях. Опускать ноги в и.п. вправо и влево.  *Средней сложности:* Лежа на спине, руки вверх. Выполнить подъем в сед ноги вверх, коснуться руками ног. Выполнять упражнение с прямыми ногами, в среднем темпе.  *Сложное:* лежа на спине, руки за головой, плечи и ноги на вису, выполнять скручивание и поочередное сгибание – разгибание ног, косаясь локтем колена. Выполнять упражнение непрерывно.  **Станция 6. Упражнения с фитбольным мячом.**  *Простое:*  Лежа на животе на фитболе, руки за головой. Выполнять подъем туловища.  *Средней сложности:* Лежа на животе на полу, руки вверх, фитбол зажат ногами. Выполнять подъем рук и ног одновременно.  *Сложное:* Упор лежа на полу, ноги на фитболе. Выполнять сгибание – разгибание рук в среднем темпе.  Педагог предлагает подвижную игру с парашютом.  **«Прокати мяч по кругу»**  Обучающиеся становятся в круг, держась за ручки парашюта. Учитель кладет мяч на парашют. По команде обучающиеся поднимают и опускают парашют, стараясь прокатить мяч по кругу. (Вариант 2 – закатить мяч в центр парашюта).  **«Кто быстрее на противоположное место»**  Обучающиеся становятся в круг, держась за ручки парашюта. Учитель называет двух напротив стоящих игроков. На счет раз, два, три – дети поднимают парашют вверх и опускают его вниз. Пока парашют не опустился к полу, водящие пробегают под парашютом и становятся на место друг друга. Кто первым добежал до места. Тот победитель.  «**Сосчитай 30 секунд»**  Расстелить парашют на полу, лечь на спину головой к центру. Закрыть глаза. По команде учителя начать отсчет 30 секунд. По истечению 30 секунд подняться. | | Просматривают упражнения на экране по каждой станции.  Делятся на группы по 3 человека и расходятся по выбранным станциям.    Выполняют упражнения по сигналу учителя. На каждой станции выбирают упражнения по степени сложности.  Обучающиеся становятся в круг, берутся за ручки парашюта. По команде поднимают и опускают парашют, стараясь прокатить мяч по кругу.  Обучающиеся становятся в круг, держатся за ручки парашюта. На счет раз, два, три – дети поднимают парашют вверх и опускают его вниз. Пока парашют не опустился к полу, названные игроки пробегают под парашютом и становятся на место друг друга.  Обучающиеся ложатся на пол, закрывают глаза, отсчитывают 30 секунд и встают около парашюта. | ЛУУД  РУУД  РУУД  ЛУУД  РУУД |
| Заключительная часть – 2 мин. | | | | |
| 1. Анализ выполнения поставленных задач, рефлексия. | Учитель предлагает построиться в одну шеренгу перед экраном, посмотреть результаты выполнения упражнений по станциям и определить свой уровень.  Учитель рекомендует для дальнейшего развития физических качеств выполнять упражнения дома. | | Вступают в диалог с учителем. | ЛУУД  КУУД |