

*Тема урока:* Круговая тренировка. (2 класс) По плану урока были поставлены задачи:

*Образовательные:* Закрепить навыки учащихся в выполнении гимнастических упражнений с использованием круговой тренировки.

*Развивающие:* Развитие физических качеств, способствовать формированию правильной осанки.

*Воспитательные:* Прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом. Воспитывать трудолюбие, коллективизм.

Урок проводился во 2 классе, согласно списочному составу присутствовало 25 человек. Из них 24 человек основной группы и 1 человек подготовительной. Тема урока взята из вариативной части рабочей программы. Конспект урока соответствует программным требованиям данного возраста, рабочему плану и поставленным задачам.

Обучающиеся к началу урока были в спортивной форме. Спортивный зал проветрен, подготовлен спортивный инвентарь для учащихся.

Урок начался с построения. Ясно и четко были объявлены цели и задачи урока.

Подготовительная часть урока длилась 13 минут. Общеразвивающие упражнения проводились с мешочком, в процессе выполнения которых были задействованы все группы мышц. Они выполнялись фронтальным и групповым методами. Для развития выносливости у обучающихся использовался продолжительный бег и беговые упражнения по диагонали. Развитие координационных способностей осуществлялось через упражнения, требующих согласования движений и силовых параметров движений.

Основная часть урока продолжалась 30 минут. Для решения главных, образовательных задач был использован метод круговой тренировки, что позволило включить в работу всех учащихся. Благодаря этому прослеживается самостоятельная деятельность ребят и самоконтроль за состояние своего организма. Применяемые в комплексе дыхательные упражнения также способствовали решению оздоровительных задач – развитию дыхательной мускулатуры.

В конце основной части были проведены эстафеты, направленные на развитие координационных способностей. Они помогли снять воздействие физической нагрузки и восстановить организм для

полноценной работы на последующих уроках, а также способствовали повышению эмоционального состояния учащихся.

В заключительной части урока были подведены итоги, отмечено как класс в целом и отдельные учащиеся справились с поставленными задачами занятия. На протяжении всего урока мною использовались методы стимулирования, похвалы и мотивации. Стиль общения с учениками доверительный, построен на взаимном уважении. В заключении было дано домашнее задание, так как его выполнение является одним из важнейших условий повышения активности учащихся, а также мотивации и потребности к занятиям физическими упражнениями, улучшения их физической подготовленности и первым шагом к самостоятельным занятиям физической культурой.

При организации обеспечения учебного занятия мною было уделено внимание на:

- соблюдение структуры урока;
- обеспечение логической связи между частями урока;
- целостность использования форм организации занимающихся;
- соответствие дидактическим принципам (от простого к сложному);
- целостность использования времени на занятии (объяснение, показ, выполнение упражнений, активный отдых);
- соблюдение техники безопасности (интервал, дистанция).

Для достижения высокой моторной плотности урока применялся метод круговой тренировки.

Индивидуальная работа прослеживается через планирование нагрузки, которая соответствует данному этапу подготовки и через осуществление контроля по предупреждению и исправлению ошибок. Детям подготовительной группы объем нагрузки был снижен до 50%. Регулировалась нагрузка количеством упражнений и количеством повторений. Уделенное внимание на функциональное состояние обучающихся и сочетание нагрузки с активным отдыхом решало оздоровительные задачи.

При решении воспитательных задач, я акцентировал внимание на дисциплине, на активности учащихся и на взаимодействии в коллективе при выполнении групповых упражнений. Старался создать

доверительную обстановку и развить у учащихся такое качество, как уверенность в себе.

В целом урок проходил на хорошем организационном уровне. В ходе проведения всего занятия я занимал такое место, чтобы держать в поле зрения всех учащихся класса. На протяжении всего урока я концентрировал свое внимание на правильном выполнении занимающимися основных фаз движений и, по мере необходимости, делал методические замечания.

Хочется отметить высокую дисциплинированность класса, их интерес и желание качественно выполнять упражнения.