

Урок физкультуры на тему «Круговая тренировка»

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ПО ТЕМЕ: «КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА»

Учитель: Пашкова Стелла Тевосовна

г. Жигулевск ГБОУ СОШ №7

Технологическая карта

Предмет	Физическая культура	
Тема урока	Круговая тренировка	
Тип урока	Учебное занятие комплексного применения знаний и способов деятельности учащихся	
Цель и задачи	<p>Цель: Развитие физических качеств</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение знаний обучающихся 2. Совершенствование техникум изученных ранее упражнений в процессе круговой тренировки. 3. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. 4. Воспитывать активность, самостоятельность 	
Планируемые образовательные результаты		
Предметные	Метапредметные	Личностные
научатся: самостоятельно выполнять ранее изученные упражнения в процессе круговой тренировки; преодолевать трудности при выполнении учебных заданий.	познавательные – оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;	формировать способность осознавать ответственность за своё здоровье, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.
получат возможность научиться: оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебного задания; соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале.	коммуникативные: овладевать умением вести диалог; регулятивные: осознать учебную задачу урока и стремиться её выполнить.	
Основные понятия, изучаемые на уроке	Круговая тренировка, «станции», физические качества	
Метод организации	фронтальный, групповой, индивидуальный	
Технология	личностно - ориентированная	
Место проведения	спортивный зал	
Время урока	45 минут	
Оборудование	Скалки, гимнастические маты, секундомер.	

Организационная структура урока						
№ этапа	Этап урока	Цель	Деятельность		УУД	Время
			учителя	обучающихся		
1	Мотивация	Создать условия для возникновения внутренней потребности включения в деятельность	<p>Построение в шеренгу. Подает команды: Равняйся! Смирно! Вольно!</p> <p>Скажите,</p> <p>Давайте вспомним какие физические качества можно развивать на уроках ФК?</p> <p>Как лучше построить урок для того, чтобы на одном уроке можно было развивать и силу, и ловкость и скорость, и координацию движений и выносливость.</p> <p>Ребята, вспомните в прошлом году мы с вами проходили на уроке передвижение по станциям. Что особенного было на уроке? Как назывался наш урок?</p> <p>Давайте определим тему урока – круговая тренировка.</p> <p>С чего начинается любое занятие физической культурой?</p>	<p>Строится в шеренгу. Выполняют команды.</p> <p>Слушают учителя. Выдвигают варианты формулировок тем и цели, участвуют в их обсуждении.</p>	Проявление положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к учению.	3 мин
2	Актуализация комплекса знаний и умений	Активизировать функциональное состояние	А начнем мы наш урок с разминки.	Выполняют беговые упражнения, упражнения на		4 мин

3	Показ образца		Деление класса на отделения объяснение	Ученики знакомятся со
				3 мин

	применений комплекса знаний		заданий на станциях и станциями круговой показ. (Приложение №2).	стационарной тренировки Дети показывают образец выполнения на каждой станции		
4	Организация деятельности учащихся по применению знаний в разнообразных ситуациях	Развитие физических качеств	Выполнение комплекса круговой тренировки. Дает команду на выполнение комплекса упражнение.	Каждый ученик расходится по своим станциям и выполняют задания. По свистку нужно закончить	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений комплекса круговой тренировки. Адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий.	15 мин
	Релаксация	Снятие мышечного напряжения	На каждую станцию отводится 30 сек. Смена станций идет по часовой стрелке. Упражнения выполняются по сигналу. Ребята, а что нужно делать после тренировки? Предлагает детям отдохнуть.	Стоят возле станции, восстанавливают дыхание.	Осознают ответственность за своё здоровье, готовность следовать нормам здоровьесберегающего его поведения.	
5	Контроль и самоконтроль	Формированье умения осуществлять контроль и самооценку	- А теперь, оцените сами себя, скажите, в чем были трудности! Молодцы!	С помощью ответов дают самооценку деятельности на уроке	Самоконтроль	3 мин
6	Рефлексия	Анализ выполнения учебных задач обучающимися	Какова была цель нашего урока? Скажите, какие физические качества вы развивали и в каких упражнениях? Мы достигли цели урока?	Отвечают на вопросы	Умение анализировать, соотносить свои достижения на уровне класса и всей деятельности на уроке. Умение слушать других, выражать своё мнение	2 мин

		<p>- Ребята, сегодня на уроке вы справились с поставленной задачей. Молодцы!</p> <p>- Как вы думаете, а можно ли дома выполнять упражнения круговой тренировки? А вы сможете составить комплекс круговой тренировки самостоятельно. Тогда послушайте, как правильно составить комплекс круговой тренировки.</p> <p>Инструктаж по выполнению домашнего задания: составляя комплекс упражнений, вы должны будете учитывать, что на каждой станции должны быть задействованы разные группы мышц, одни мышцы должны работать, другие отдыхать.</p> <p>- Я предлагаю вам самостоятельно дома составить комплексы круговой тренировки с использованием гимнастического инвентаря по следующему плану.</p> <p>Наш урок подошел к концу, я очень рад был с вами провести урок, и думаю, что урок наш не прошел зря. Я хочу пожелать вам отличного здоровья, прекрасного настроения и успехов в учебе. До свидания.</p>	
Домашнее задание		<p>Слушают инструктаж по выполнению домашнего задания.</p>	Организованно выходят из зала

Приложение №1

Комплекс ОРУ на месте

И.п. – исходное положение

О.с.- основная стойка

№	Исходное положение	Содержание	Дозировка	Ому
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1- наклон головы вправо. 2- и.п. 3 - наклон головы влево. 4- и.п.	4-8 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки за спину.	1- наклон головы вперед. 2- и.п. 3 - наклон головы назад. 4- и.п.	4-8 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1-4 круговые движения головой по часовой стрелке. 5-8 - круговые движения головой против часовой стрелке	4 - 6 раз	Выполнять медленно, без резких движений.
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки к плечам.	1-4–круговые движения руками вперед 5-8 -круговые движения руками назад	4-8 раз	Выполнять с большой амплитудой.
2.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки перед грудью	1-2 - рывки руками перед грудью 3-4 - рывки прямыми руками в стороны	4 - 8 раз	Смотреть вперед. Рывок резче.
3.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки вверх	1-4–круговые движения руками вперед 5-8 -круговые движения руками назад	4 - 8 раз	Выполнять с большой амплитудой.
1.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1- поворот туловища влево, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища вправо, руки в стороны 4- и.п.	4-8 раз	Руки прямые.
1.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1- наклон туловища влево, правую руку вверх 2- и.п. 3- наклон туловища вправо, левую руку вверх 4- и.п.	4-8 раз	Рука прямая.
1.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 по часовой стрелке 5-8 против часовой стрелке	4-8 раз	Выполнять с амплитудой.
1.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс	1-3-наклон вперед, коснуться руками пола 4- и.п.	4-8 раз	Руками достать пол, колени не сгибать.

1.	И.п. – Стойка ноги врозь, руки на коленях	1-4- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь 5-8- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внешнюю сторону	4-8 раз	Колени максимально отводить в сторону.
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.	1 – выпад правой, руки вперед 2 – и.п. 3 – выпад левой, руки вверх 4 – и.п.	4-8 раз	Опорная нога перпендикулярно полу.
1.	И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед.	1 – мах правой вперед, коснуться левой рукой 2 - и.п. 3 – мах левой вперед, коснуться правой рукой 4 – и.п.	4-8 раз	Мах как можно выше, нога прямая.
1.	И.п. – основная стойка, руки на пояс.	1-полуприсед, руки вперед 2-и.п.	10-12 раз	Спина прямая, колени на уровне носков.
1.	И.п. – основная стойка, руки на пояс.	1- прыжок вперед 2 – прыжок назад 3 – прыжок вправо 4 – прыжок влево	4-8 раз	Прыгать выше.

Приложение №2

Комплекс круговой тренировки

1 станция – прыжки через скакалку скакалке.

2 станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа

3 станция – поднимание туловища из положения лежа на спине, руки в замке за головой;

4 станция – приседания

5 станция – упражнение на статику в упоре лежа

- Круговая тренировка выполняется по часовой стрелки.
- Время на выполнения задания на станции составляет 30 секунд.
- Отдых между станциями составляет 20 секунд.
- Выполнения упражнения начинаем по сигналу учителя.
- Отдых между сериями 2 минуты.

