

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		Класс 5
Тема урока	Круговая тренировка		
Тип урока	Учебное занятие комплексного применения знаний и способов деятельности учащихся		
Цель и задачи	Цель: Развитие физические качества Задачи: 1. Повторение знаний обучающихся 2. Совершенствование технику 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. получат возможность научиться: оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебного задания; соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале.	познавательные – оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами; коммуникативные: овладевать умением вести диалог; регулятивные: осознать учебную задачу урока и стремиться её выполнить.	формировать способность осознавать ответственность за своё здоровье, готовность следовать нормам здоровьесберегающе го поведения.	
Основные понятия, изучаемые на уроке	Круговая тренировка, «станции», физические качества		
Метод организации	фронтальный, групповой, индивидуальный		
Технология	лично - ориентированная		
Место проведения	спортивный зал		
Время урока	45 минут		
Оборудование	Скакалки, 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, 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>Строятся в шеренгу.</p> <p>Выполняют команды.</p> <p>Слушают учителя. Выдвигают варианты формулировок тем и цели, участвуют в их обсуждении.</p>	<p>Проявление положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к учению.</p> <p>Формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельности, установка на здоровый образ жизни.</p>	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

		<p>организма занимающихся для обеспечения высокой работоспособности</p> <p>Ходьба на носках, руки вверх.</p> <p>Ходьба на носках, руки за головой, локти в стороны.</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Перекаты с пятки на носок</p> <p>Беговые упражнения: обычный бег, приставными правым и левым боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.</p> <p>Равномерный бег 1 мин</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Комплекс ОРУ на месте (Приложение №1)</p> <p>Какую пользу для организма приносят упражнения, которые выполняют во время разминки?</p> <p>Сила, ловкость, скорость, выносливость, координация движений необходимые качества для человека?</p> <p>Давайте определим цель на урок - постараться развить физические качества.</p>	<p>восстановление дыхания, комплекс</p> <p>Выполняют ОРУ в движении.</p>		
3	Показ образца	<p>Деление класса на отделения объяснение</p>	<p>Ученики знакомятся со</p>		3 мин

	применен ий комплекса знаний		заданий на станциях и станциями круговой показ. (Приложение №2).	тренировки Дети показывают образец выполнения на каждой станции		
4	Организац ия деятельно сти учащихся по применен ию знаний в разнообра зных ситуациях	Развитие физических качеств	Выполнение комплекса круговой тренировки. Дает команду на выполнение комплекса	Каждый ученик расходятся по своим станциям и выполняют задания. По свистку нужно закончить упражнение. Стоят возле станции, восстанавливают дыхание.	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений комплекса круговой тренировки. Адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий. Осознают ответственность за своё здоровье, го- товность следовать нормам здоровьесберегающ его поведения.	15 мин
	Релаксаци я	Снятие мышечного напряжения	Предлагает детям отдохнуть.			
5	Контроль и самоконтр оль	Формирован ие умения осуществлят ь 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 обучающими ся	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

	Домашнее задание	<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. 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>	<p>Слушают инструктаж по выполнению домашнего задания.</p>	<p>Организованно выходят из зала</p>	
--	------------------	---	--	--------------------------------------	--

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 руки 2 - и.п. 3 – мах левой вперед, коснуться правой руки 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.

