

Акуленко Елена Владимировна  
 МАОУ «СОШ №23 им.Г.А.Кадзова»  
 Учитель физической культуры  
 Мирнинский район, п.Айхал  
 «Технологическая карта урока физической культуры  
 «Развитие двигательных качеств методом круговой тренировки»»

Технологическая карта урока.  
 Основные характеристики урока.

<b>Тема урока</b>	Развитие двигательных качеств методом круговой тренировки
<b>Тип урока</b>	Учебно- тренировочный
<b>Место урока в учебной программе</b>	2-я четверть
<b>Продолжительность урока</b>	40 минут
<b>Цель</b>	Использовать круговую тренировку для развития основных физических качеств.
<b>Задачи</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать навык самоконтроля.</li> <li>2. Способствовать формированию здорового образа жизни</li> <li>3. Воспитывать самостоятельность, внимание, организованность, дисциплинированность, решительность и взаимопомощь при выполнении упражнений в группах.</li> <li>4. Содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать упорство и положительную мотивацию к занятиям физическими упражнениями.</li> <li>5. Развивать двигательные качества: координацию, силу, скорость, выносливость, гибкость.</li> </ol>
<b>Основные понятия</b>	ЧСС; круговая тренировка; комплекс ГТО.
<b>Межпредметные связи</b>	Математика, биология, литература, ОБЖ
<b>Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)</b>	<p><i>ПРЕДМЕТНЫЕ:</i>          самостоятельно выполнять ранее изученные упражнения в процессе круговой тренировки;          оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебного задания; соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале. Развивать координацию, ловкость, силу, прыгучесть, быстроту, выносливость</p> <p><i>МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ:</i> Регулятивные УУД – оценивают свои достижения, овладевают способностью принимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить, планируют свою деятельность. <i>Коммуникативные-</i> вступать в речевое общение с учителем и сверстниками. <i>Познавательные-</i> отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами,</p> <p><i>ЛИЧНОСТНЫЕ:</i> Развивать волю и целеустремленность, преодолевать трудности, формировать самостоятельность, личную ответственность при выполнении упражнений, положительную мотивацию к ведению ЗОЖ. Научиться сознательно соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений со спортивными снарядами и без.</p>
<b>Принципы обучения</b>	Принцип сознательности и активности, принцип систематичности и последовательности; принцип доступности; принцип наглядности; принцип развития физических способностей.

<b>Место проведения урока</b>	Спортивный зал
<b>Методы и формы обучения</b>	Частично-поисковый; групповой, фронтальный
<b>Средства обучения</b>	Показ, рассказ
<b>Оборудование</b>	карточки с названиями станций, доска, листы самооценивания, секундомер, гимнастические: палки, маты, скамейки, стенка; мячи: набивные, скакалки, л/а барьеры, координационная лестница; магнитофон,

Технология проведения урока.

Этап урока	Цели и задачи	Время (в мин.)	Содержание урока: деятельность педагога (с описанием форм, средств, технологий, методов, приемов) и деятельность обучающихся	Общие методические указания по проведению урока	Результаты
Вводная часть Целепологание. Мотивация.           2.Проблемная ситуация.	создать условия для возникновения внутренней потребности включения в деятельность	<i>15 мин</i> <i>3 мин</i>	<b>1.Построение.</b> Слушают стихотворение С.Я. Маршака «Рассказ о неизвестном героине». Ищут пожарные, Ищет милиция, Ищут фотографы В нашей столице, Ищут давно, Но не могут найти Парня какого-то Лет двадцати. Среднего роста, Плечистый и крепкий, Ходит он в белой Футболке и кепке. Знак «ГТО» На груди у него. Больше не знают О нем ничего. <b>2. Беседа:</b> Что такое «ГТО»? Чем нужно обладать каждому из вас, чтобы сдать нормативы комплекса ГТО? (сила, гибкость, выносливость,	Обратить внимание на спортивную форму, обувь занимающихся.	Личностные: Формирование интереса. Регулятивные: ставит учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и того, что ещё неизвестно; Коммуникативные: вступают в диалог с учителем и одноклассниками; Предметные: совершенствуют способы двигательной деятельности.

3.Измерение ЧСС		<i>1мин</i>	<p>быстрота, ловкость). Ребята, как можно все эти характеристики назвать одним словосочитанием? (двигательные физические качества). Кто догадался: Какая тема нашего урока? А все вы можете выполнить нормы ГТО и получить значок? (нет) Почему? А чтобы на одном уроке выполнить как можно больше упражнений для развития физических качеств, К какому методу или способу мы можем прибегнуть?</p>	<p>Ответы детей фиксируются на доске. (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость);  (развитие двигательных качеств)</p>	
4.Разминка.	Активизировать функциональное состояние организма, занимающихся, для обеспечения высокой работоспособности	<i>4мин</i>	<p><b>3.Измерение пульса.</b> Пульс в состоянии покоя, равный 48-60уд/мин-отличный, 60-74уд/мин –хороший.</p>	<p>Способ по кругу или методом круговой тренировки.  Метод пульсовой пробы (6 сек x10)</p>	самоконтроль
		<i>4мин</i>	<p><b>4.Разновидности ходьбы</b> <b>5. Разновидности бега</b> а) равномерный бег; б) правым (левым) боком; в) равномерный бег с поворотом на 360°.</p> <p>Скакалки берут по ходу движения. <b>6.Перестроение в три шеренги.</b></p> <p><b>7. Разминка: ОРУ со скакалкой под музыкальное сопровождение:</b> <b>1.И.п. – о.с., скакалку вниз.</b> 1 –левая назад на носок, прогнуться, скакалку вверх;</p>	<p>Бег в колонне, дистанция два шага. Дыхание не задерживаем.</p> <p>Обратить внимание на правильную осанку:</p>	<p>Личностные: соблюдает дисциплину, осваивает моральные нормы помощи тем, кто в ней нуждается, Познавательные: самостоятельно выделяет и формулирует познавательную цель; Коммуникативные: вступают в диалог с учителем, одноклассниками. Предметные: осваивает способы двигательной деятельности.</p>

		<p>2 – и.п.;</p> <p>3–4 – то же с другой ноги.</p> <p><b>2. И.п. – стойка ноги врозь, скакалку вперед.</b></p> <p>1 – поворот рук влево;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3–4 – то же в другую сторону.</p> <p><b>3. И.п. – стойка ноги врозь, скакалку вверх.</b></p> <p>1 – левая в сторону на носок, наклон влево;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3–4 – то же в другую сторону.</p> <p><b>4. И.п. – стойка ноги врозь, скакалку вниз.</b></p> <p>1, 3 – наклон вперед, скакалку вперед;</p> <p>2, 4 – и.п.</p> <p><b>5. И.п. – о.с., скакалку вниз,</b></p> <p>1, 3 – присед, скакалку вперед;</p> <p>2, 4 – и.п.</p> <p><b>6. И.п. – о.с., скакалку вниз.</b></p> <p>1 – выпад левой вперед, скакалку вперед;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3–4 – то же с правой ноги.</p> <p><b>7. И.п. – стойка ноги врозь, скакалку вперед.</b></p> <p>1 – мах левой;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3–4 – то же правой ногой.</p> <p><b>8. И.п. – руки на пояс, скакалка на полу перед собой.</b></p> <p>1 – прыжок вперед;</p> <p>2 – прыжок назад.</p> <p><b>9. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка на полу.</b></p> <p>1–2 – руки через стороны вверх,</p>	<p>положение головы, плеч, спины, рук и ног.</p>	
--	--	---	--	--

		<p>1 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>вдох; 3–4 – руки через стороны вниз, выдох. Затем дети перестраиваются в круг, а дежурный собирает скакалки.</p> <p><b>9.Измерение пульса</b> При выполнении легкой физ. нагрузки пульс достигает 100-120 уд/мин</p> <p><b>10. Деление класса на отделения,</b> раздаются листы самооценки объяснение заданий на станциях и показ.</p>	<p>Метод пульсовой пробы (6 сек x10)</p> <p>Ребята становятся в круг и закрывают глаза. Учитель прикрепляет на спину каждому картинку с инвентарем, который есть на той или другой станции. По команде учителя все открывают глаза. После чего все ребята должны молча объединиться в группы.</p>	<p>самоконтроль</p>
<p>Основная часть</p> <p>Организация деятельности учащихся по применению знаний в разнообразных ситуациях</p>	<p>Развитие физических качеств</p>	<p>20 мин</p> <p>8 мин</p>	<p>А сейчас я попрошу вас пройти к станциям, и мы начинаем работать.</p> <p><b>1 станция-</b> сгибание рук в упоре сзади о скамейку -отдых</p> <p><b>2 станция-</b> прыжки на скакалки - отдых</p> <p><b>3 станция-</b> лежа на бедрах на гимн. скамейке, ноги зафиксированы, руки за голову, поднятие туловища прогибая спину. - отдых</p> <p><b>4 станция-</b> прыжки через</p>		<p>Коммуникативные: Распределение функций обучающихся во время работы по станциям. Регулятивные: Умение регулировать свои действия, взаимодействовать в группе. Личностные: Соблюдать правильность выполнения заданного</p>

<p>2. Измерение ЧСС</p> <p>3.Игра.</p>		<p>1мин</p> <p>2мин</p> <p>8мин</p>	<p>скамейку из стороны в сторону. -отдых <b>5 станция-</b> подъем ног лежа на мате, руками за рейку гимн. стенки. -отдых <b>6 станция-</b> перешагивание через барьеры поочередно правой, левой, бег с забеганием в каждую ячейку координационной лестнице поочередно правой левой. -отдых <b>7 станция-</b> ходьба, держа палку двумя руками, перешагивание через гимн. палку сгибая колени. - отдых <b>8 станция-</b> И.п.- о.с., 1- упор присев, 2- упор лежа, 3- упор присев, 4- и.п. - отдых <b>11. Измерение пульса</b> При выполнении средней физ. нагрузки пульс достигает 130-150 уд/мин., при большой до 200 уд/мин. <b>12.Убирают инвентарь</b> и делимся на две команды. <b>13. подвижная игра</b> «Перестрелка» играют две команды по типу игры вышибалы, одна начинает выбивать в/б мячами другую пока всех не выбьют. <b>14. Измерение пульса</b></p>	<p>Ребята с 1 по 4 станцию, одна команда, а с 5 по 8 станцию вторая.</p> <p>Можно играть на время.</p>	<p>двигательного действия, проявление дисциплинированности Познавательные: Формировать мысленные операции по каждому из разучиваемых действий. Определить эффективность выполнения упражнения. Уметь анализировать, выделять и формулировать задачу.</p>
--	--	-------------------------------------	--	--	--

		1мин	При выполнении средней физ. нагрузки пульс достигает 130-150 уд/мин., при большой до 200 уд/мин.		
Заключительная часть		5мин			
Релаксация	а) Снижение физического и психического напряжения.	1мин	Ребята кладут лист самооценки возле себя и садятся в круг, руки кладут друг другу на плечи. Под музыку «Голоса природы» слушают рассказ учителя.	«Вот и подошло к концу очередное занятие. Мы славно потрудились, работали дружно и умело. Пришла пора отдохнуть. Закройте глаза и послушайте прекрасную музыку. «Солнечный день, красивый зелёный луг с сочной травой. На лугу много ярких цветов: красные маки, голубые незабудки, белые ромашки. Ярко-зелёная стрекоза перелетает с цветка на цветок, кузнечик трещит в траве, пчела летит за мёдом, необычная бабочка садится на травинку. Её крылышки украшены необычным узором, художница-природа не пожалела для бабочки голубую и лиловую, розовую и оранжевую краску».	<i>Личностные:</i> определить собственные ощущения при прослушивании рассказа под музыку.
Рефлексия и самооценка.	б) Анализ выполнения учебных задач обучающимися  в) Формирование умения осуществлять контроль и самооценку;	2мин	<b>Подведение итогов:</b> -Ну вот, сняли мы мышечное напряжение. Пожалуйста, напомните тему нашего урока. С какой проблемой мы столкнулись? Ну а теперь оцените успешность своей работы в листе		<i>Познавательные:</i> структурируют знания, анализируют и оценивают результат; <i>Предметные:</i> осваивает способы двигательной деятельности.





## Лист самооценивания.

Станция 1	Станция 2	Станция 3	Станция 4	Станция 5	Станция 6	Станция 7	Станция 8	Итого баллов:
«5» баллов- за выполнение упражнения без остановки «4» балла – за выполнение упражнения с одной остановкой. «3» балла – за выполнение упражнения с двумя	«5» баллов - за выполнение упражнения без остановки «4» балла -за выполнение упражнения с одной остановкой. «3» балла - за выполнение упражнения с двумя остановками «2» балла -	«5» баллов - за выполнение упражнения без остановки «4» балла - за выполнение упражнения с одной остановкой. «3» балла - за выполнение упражнения с двумя остановками «2» балла - если	«5» баллов - за выполнение упражнения без остановки «4» балла - за выполнение упражнения с одной остановкой. «3» балла - за выполнение упражнения с двумя остановками «2» балла - если	«5» баллов -за выполнение упражнения без остановки «4» балла- за выполнение упражнения с одной остановкой. «3» балла– за выполнение упражнения с двумя остановками «2» балла	«5» баллов -за выполнение упражнения без остановки «4» балла - за выполнение упражнения с одной остановкой «3» балла - за выполнение упражнения с двумя остановками	«5» баллов- за выполнение упражнения без остановки «4» балла- за выполнение упражнения с одной остановкой. «3» балла– за выполнение упражнения с двумя остановками «2» балла -если	«5» баллов- за выполнение упражнения без остановки «4» балла -за выполнение упражнения с одной остановкой. «3» балла - за выполнение упражнения с двумя остановками «2» балла -если	<u>от 40 до 35 баллов</u> – оценка «5»  <u>от 34 до 30 баллов</u> – оценка «4»  <u>от 29 до 25 баллов</u> – оценка «3»

остановками «2» балла - если останавливал ись три и больше раз.	если останавливали сь три и больше раз.	останавливали сь три и больше раз.	останавливали сь три и больше раз.	-если останавливал ись три и больше раз.	«2» балла -если останавливал ись три и больше раз.	останавливалис ь три и больше раз.	останавливались три и больше раз.	
--	--	--	--	---	--	--	---	--



1.Сегодня на уроке мне понравилось \_\_\_\_\_



2.На уроке мне не понравилось \_\_\_\_\_



3. Я хотел бы видеть на следующем уроке \_\_\_\_\_

4. Пожелание учителю \_\_\_\_\_