**Технологическая карта урока по физической культуре**

**Учитель: Скивко Владимир Геннадиевич**

**Дата проведения: 27.02.2018г.**

**Класс:**

**Время:** 45 мин.

**Тема занятия:** «Метод круговой тренировки как средство реализации комплекса ГТО»

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, штанга, футбольные, баскетбольные мячи, резиновые коврики, скакалки, гимнастический маты.

**Актуальность использования данной методики.**

В настоящее время, тема использования метода круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях становится всѐ более актуальной, так как на тренировках комплексно используются различные методы и приемы, но

предпочтение всегда отдаѐтся методу круговой тренировки, так как этот метод наиболее эффективен для решения цели всестороннего развития основных двигательных качеств учащихся. А это неотъемлемая составляющая сдачи норм комплекса ГТО. Остро стоит вопрос быстрого развития одновременно нескольких физических качеств учащихся. Упражнения комплексов круговой тренировки хорошо увязываются с любой темой урок, способствуют общему физическому развитию. Анализ изменений физической подготовленности позволяет отметить эффективное влияние круговой тренировки на улучшение силовой выносливости и быстроты движений. Уроки по методу круговой тренировки являются очень эффективными: обеспечивают оптимальный уровень нагрузки адекватный физическому состоянию обучающегося, что способствует положительной динамике показателей физической подготовленности, воспитывают устойчивый интерес к уроку физической культуры и занятиям спортом.

Данная разработка может быть полезна как начинающим, так и имеющим опыт работы педагогам. Это связано с многогранностью применения метода круговой тренировки. А также обусловлено тем, что учащимся, в условиях необходимости сдачи норм комплекса ГТО, стоит интенсивно и систематически выполнять нагрузку одновременно на несколько групп мышц.

При наличии определенных условий и соответствующей подготовки круговую тренировку можно включать во все разделы учебной программы.

**Цель урока.**

Всестороннее развитие основных двигательных качеств учащихся. Воспитать нравственные качества личность, любовь к занятиям физическими упражнениями.

**Задачи урока**:

*образовательные:*

− разучить технику выполнения заданий круговой тренировки.

− совершенствовать навык самоконтроля.

*оздоровительные и развивающие:*

− развивать скоростно-силовые качества учащихся, выносливость.

*воспитательные:*

− формировать у учащихся трудолюбие, стремление к достижению поставленной цели, интерес к занятиям физическими упражнениями.

**Планируемые результаты.**

1. Предметные:

- знать и соблюдать правила поведения, предупреждение травматизма во время занятия.

- формирование умений выполнения требуемых действий на уроке.

2. Метапредметные:

- уметь определять и формулировать учебную задачу с помощью учителя.

- уметь работать в группе.

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.

**Универсальные учебные действия:**

*Личностные:* формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Регулятивные:*

*-* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

*Коммуникативные:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Технологическая карта урока Этап образовательного**  **процесса** | **Деятельность учителя** | **Деятельность**  **учащихся** | **Универсальные учебные**  **действия** |
| ***Подготовительная часть – 10 мин.***  *Организационная часть:*  - приветствие, перекличка;  - построение, перестроение в 2 шеренги;  - выполнение строевых упражнений;  - упражнения для профилактики осанки и плоскостопия;  - беговые задания.  *Актуализация знаний:*  Выполняемые упражнения.  ***Разминка:***  ОРУ на месте под музыкальное сопровождение. | Организация учащихся на урок.  Напомнить правило «соблюдай дистанцию».  Следить за осанкой и правильным выполнением упражнений.  Опрос. Назовите упражнения, которые мы сейчас с вами выполняли?  С какой целью, мы выполняли эти упражнения?  Польза для организма от упражнений?  Какие физические качества можно тренировать на уроках?  Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока. | Построение, перестроение, выполнение строевых команд, упражнений для профилактики осанки и плоскостопия.  Активно участвуют в диалоге с учителем.  Выполняют ОРУ под музыкальное сопровождение. | *Личностные:*  научатся определять роль выполнения упражнений для профилактики осанки и плоскостопия.  *Регулятивные:*  активно участвовать в диалоге с учителем;  сознательно выполнять определѐнные упражнения, согласно теме урока;  осуществлять самоконтроль действий согласно инструкции учителя.  *Познавательные:*  осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, на жизненный опыт.  *Коммуникативные:*  приобретут умение учитывать позицию собеседника (партнѐра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Основная часть – 25 мин.***  Просмотр слайдов подводящих к методу круговой тренировки.  Дети получают инструктаж проведения круговой тренировки и инструкцию правильного выполнения упражнений на станциях.  Построение в шеренгу.  Деление на группы по системе Букатова.  *Виды упражнений по станциям для круговой тренировки.* | Подводящие вопросы к постановке учащимися темы урока.  Проводить краткий инструктаж работы на этапах. Осуществляет руководство и по мере необходимости корректирует действия учащихся.  Подаѐт сигнал. Засекает время – 2 мин. | Формулируют тему, цель, задачи урока.  Ведут диалог с учителем.  Выполняют деление по  группам.  Измеряют ЧСС за 6 сек.  в покое.  Выполняют упражнения по станциям в группах.  После каждого задания переходят на другую станцию по часовой стрелке и измеряют пульс.  Каждый фиксирует ЧСС в свой лист наблюдения самостоятельно. | *Личностные:*  соблюдать правило выполнения заданного двигательного действия, проявлять дисциплинированность.  *Регулятивные:*  регулировать свои действия, взаимодействовать со сверстниками, осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма;  принимать инструкцию учителя, чѐтко следовать ей;  сохранять учебную цель и задачу, чѐтко следовать ей.  *Познавательные:*  формулировать тему, цель, задачи урока;  формировать мыслительные операции по каждому из выполняемых упражнений;  *Коммуникативные:*  самокритично относится к своим ошибкам, и признавать их. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Заключительная часть – 10 мин.***  1. Рефлексия.  2. Домашнее задание.  3. Подведение итогов, выставление оценок с комментариями. | Контроль за выполнением и ТБ.  Ставит учебную задачу на дом.  Опрос учителя:  «Чего удалось достичь на уроке? Что не получилось?» | Выполнять игровое задание по правилам.  Определяют собственные ощущения при выполнении учебной задачи на уроке. | *Познавательные:*  умение анализировать; вести диалог со сверстниками и учителем;  *Коммуникативные:*  слушать и уважать других, выражать своѐ мнение. |

**Список использованной литературы:**

1. Гульянц А.Е. Использование методов круговой тренировки в физическом воспитании: Дис. канд. пед. наук. - М., 1987 г.

2. Захаров Е.Н. и др. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств. –

М.: Ленос, 1994 г.

3. Вильчковский Э.С. Что есть что? Еще раз о круговой тренировке. //Вильчковский Э.С. Физкультура в школе

1971 г., No7.

4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств /Гуревич И.А. - Минск: Высшая школа,

1985 г. - 256 с.