**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.