

Технологическая карта урока по физической культуре

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

Учитель: Воробьев Николай Сергеевич

Класс: 5 Время: 45 минут

Оборудование: мультимедийное оборудование, гимнастический мат – 2 шт., кубики – 8 шт., разметка для прыжков в длину с места, мяч для большого тенниса – 1 шт., карточки и ручки по числу участников.

Актуальность использования данной методики. В настоящее время, тема использования метода круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях становится всё более актуальной, так как на тренировках комплексно используются различные методы и приемы, но предпочтение всегда отдаётся 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 урока, 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 учащегося, 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 обучающихся трудолюбие, стремление к достижению поставленной цели, интерес к занятиям физическими упражнениями.

Планируемые результаты

предметные:

- знать и соблюдать правила поведения, предупреждение травматизма во время занятия;
- формирование умений выполнения требуемых действий на уроке.

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 её 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
<p>Организационная часть- 10 минут:</p> <p>-выполнение строевых упражнений;</p> <p>-упражнения для профилактики осанки и плоскостопия;</p> <p>- беговые задания.</p> <p>(Приложение №1)</p> <p>Разминка:</p> <p>ОРУ в движении</p> <p>(Приложение №2)</p>	<p>Организация учащихся на урок.</p> <p>Что такое комплекс ГТО?</p> <p>История возникновения комплекса ГТО.</p>	<p>Построение, перестроение,</p> <p>Выполнение строевых команд, упражнений для профилактики осанки и плоскостопия.</p> <p>Активно участвуют в диалоге с учителем.</p>	<p>Личностные: научатся определять роль выполнения упражнений для профилактики осанки и плоскостопия.</p> <p>Регулятивные: активно участвовать в диалоге с учителем; сознательно выполнять определённые упражнения, согласно теме урока; осуществлять самоконтроль действий согласно инструкции учителя.</p> <p>Познавательные: осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, на жизненный опыт.</p> <p>Коммуникативные: приобретут умение учитывать позицию собеседника. Организовывать и осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками.</p>

<p>Основная часть- 25 минут:</p> <p>Круговая тренировка (Приложение №3)</p> <p>Подвижная игра «Перестрелка»</p>	<p>Напомнить правило «Соблюдай дистанцию».</p> <p>Следить за осанкой и правильным выполнением упражнений.</p> <p>Опрос. Назовите упражнения, которые мы сейчас с вами выполняли? Польза для организма от упражнений? Какие физические качества можно тренировать на уроках? Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока.</p> <p>Проводить краткий инструктаж работы на этапах. Осуществляет руководство и по мере необходимости корректирует действия учащихся. Подает сигнал. Засекает время.</p> <p>Напоминает правила игры.</p> <p>Делит учеников на 2 команды и следит за игрой.</p>	<p>Выполняют ОРУ. Контролируют правильность выполнения упражнений.</p> <p>Ведут диалог с учителем.</p> <p>Выполняют деление по группам.</p> <p>Выполняют упражнения по станциям в группах.</p> <p>После каждого задания переходят на другую станцию по часовой стрелке.</p> <p>Выполняют игровое задание. Самокритично относятся к себе и к игрокам своей</p>	<p>Личностные: соблюдать правило выполнения заданного двигательного действия, проявлять дисциплинированность.</p> <p>Регулятивные: Регулировать свои действия, взаимодействовать со сверстниками, осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма; принимать инструкцию учителя, чётко следовать ей; сохранять учебную цель и самостоятельно задачу, чётко следовать ей.</p> <p>Познавательные: формулировать тему, цель, задачи урока; формировать мыслительные операции по каждому из выполняемых упражнений.</p> <p>Коммуникативные: самокритично относится к своим ошибкам, и признавать их.</p>
--	--	---	---

<p>Заключительная часть – 10 минут Рефлексия. Домашнее задание. Подведение итогов. Выставление оценок.</p>	<p>Подведение итогов. Выставление оценок</p>	<p>команды. Используют командные навыки для достижения результата.</p>	<p>Познавательные: умение анализировать; вести диалог со сверстниками и учителем; Коммуникативные: слушать и уважать других, выражать своё мнение.</p>
---	---	---	---

Приложение №1

Бег приставными шагами правым, левым боком.

Бег с крестным шагом правым, левым боком.

Бег спиной вперёд.

Бег приставными шагами спиной вперёд.

Бег с захлёстыванием голени.

Приложение №2

Передвижение прыжками на одной ноге (правой, левой).

Передвижение с круговыми вращениями двумя руками назад с подскоком на каждый шаг.

Передвижение в упоре лёжа правым, левым боком.

Передвижение прыжками на двух ногах из глубокого приседа.

Передвижение в низком приседе ноги через сторону.

Приложение 3

1 станция – прыжки через скамейку на двух ногах.

2 станция – прыжки через скамейку с опорой на руки.

3 станция – передвижение по скамейке лицо вниз при помощи рук.

4 станция – поднимание согнутых ног на шведской стенке из положения вися.

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., №7.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств /Гуревич И.А. - Минск: Высшая.