

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ПО ТЕМЕ: «РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ»

Автор: Ильюшенкова О.А.
учитель физической культуры
муниципального общеобразовательного
бюджетного учреждения гимназии №5 г. Сочи
имени Героя Советского Союза Туренко Е.Г.

2021 г.

Технологическая карта

Предмет	Физическая культура	Класс	6
Тема урока	Развитие физических качеств методом круговой тренировки		
Тип урока	Учебное занятие комплексного применения знаний и способов деятельности учащихся		
Цель и задачи	<p>Цель: Развитие двигательных качеств: координационных способностей, ловкости, силы, выносливости.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Образовательная</i> - научиться определять уровень нагрузки на уроке с помощью ЧСС. 2. <i>Воспитательная</i> - комплексно развивать физические качества; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями. 3. <i>Оздоровительная</i> – содействовать достижению гармоничности в физическом развитии. 		
Планируемые образовательные результаты			
Предметные	Метапредметные	Личностные	
<p><i>научатся:</i> самостоятельно выполнять ранее изученные упражнения в процессе круговой тренировки; преодолевать трудности при выполнении учебных заданий.</p> <p><i>получат возможность научиться:</i> оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебного задания; соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале.</p>	<p><i>познавательные</i> – оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;</p> <p><i>коммуникативные:</i> овладевать умением вести диалог;</p> <p><i>регулятивные:</i> осознать учебную задачу урока и стремиться её выполнить.</p>	<p>формировать способность осознавать ответственность за своё здоровье, готовность следовать нормам поведения.</p>	
Основные понятия, изучаемые на уроке	Круговая тренировка, «станции», физические качества, нагрузка, ЧСС, дневник самоконтроля		
Инвентарь	Гимнастическая скамья – 2 шт., гимнастический мат – 6 шт., скакалка – 5 шт., фишки для разметки – 15 шт., теннисные мячи – 15 шт.		

УМК	Физическая культура. 5, 6, 7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / [М.Я. Виленский и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – 9-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с.: ил. – ISBN 978-5-09-071620-8.
Используемая литература	<ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="891 252 2114 331">1. Зациорский, В.М. Вопросы методики воспитания физических качеств/ М: Москва, 2001.- 89с. <li data-bbox="891 339 2114 450">2. Титов А. Н. Организационно-методические основы проведения круговой тренировки : учебно-методическое пособие. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2019 – 96 с.

Организационная структура урока

№ этап	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>Какой инвентарь вы видите в зале? Какие упражнения можно делать с помощью него? Как можно определить уровень нагрузки на уроке?</p> <p>Замеряет ЧСС у учащихся в начале урока, знакомит с дневником самоконтроля (приложение №1).</p>	<p>Строятся в шеренгу. Выполняют команды. Слушают учителя. Выдвигают варианты формулировок тем и цели, участвуют в их обсуждении.</p> <p>Замеряют ЧСС, записывают в дневник самоконтроля.</p>	<p>Проявление положительных отношений к учебной деятельности, формирование мотивации к учению.</p> <p>Формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельности, установка на здоровый образ жизни.</p>	5 мин
2	Актуализация комплекса знаний и умений	Активизировать функциональное состояние организма занимающихся для обеспечения высокой работоспособности	<p>А начнем мы наш урок с разминки. Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки за головой. Ходьба в полуприсяде, руки на поясе. Ходьба выпадами, руки на поясе. локти в стороны.</p> <p>Беговые упражнения: обычный бег,</p>	<p>Выполняют упражнения в ходьбе.</p> <p>Выполняют</p>		8 мин

			<p>приставными правым и левым боком, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Комплекс ОРУ на месте с теннисными мячами (Приложение №2)</p>	<p>беговые упражнения.</p> <p>Выполняют упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>Выполняют комплекс ОРУ с теннисными мячами.</p>		
3	Показ образца применений комплекса знаний	Ознакомить учащихся с основными правилами выполнения круговой тренировки	<p>Деление класса на отделения объяснение заданий на станциях и показ.</p> <p>Знакомство учащихся с алгоритмом работы на станциях.</p>	<p>Ученики знакомятся со станциями круговой тренировки.</p> <p>Дети показывают образец выполнения на каждой станции</p>		2 мин
4	Организация деятельности учащихся по применению знаний в разнообразных	Развитие физических качеств	<p>Выполнение комплекса круговой тренировки (приложение № 3).</p> <p>Дает команду на выполнение комплекса</p>	<p>Учащиеся расходятся по своим станциям и выполняют задания. По свистку нужно закончить упражнение и сменить станцию.</p>	<p>Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений комплекса круговой тренировки.</p> <p>Адекватно воспринимают</p>	15 мин

	ситуациях Релаксация	Снятие мышечного напряжения	Замеряет ЧСС у учащихся после круговой тренировки. Ребята, а что нужно делать после тренировки? Предлагает детям отдохнуть.	Замеряют ЧСС, записывают в дневник самоконтроля. Ложатся на маты, снимают мышечное напряжение с помощью прослушивания музыки.	оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий. Осознают ответственность за своё здоровье, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	
5	Контроль и самоконтроль	Формирование умения осуществлять контроль и самооценку	Построение. Игра на внимание «Запрещенное движение» (приложение №4) Замеряет ЧСС у учащихся в конце урока.	Проверяют правильность выполнения. Замеряют ЧСС, записывают в дневник самоконтроля, сравнивают свои результаты.	Самоконтроль	5 мин
6	Рефлексия	Анализ выполнения учебных задач обучающимися	Какова была цель нашего урока? Скажите, какие физические качества вы развивали и в каких упражнениях? Что для вас сегодня было нового? Как вы думаете, а можно ли дома выполнять упражнения круговой	Отвечают на вопросы	Умение анализировать, соотносить свои достижения на уровне класса и всей деятельности на уроке.	5 мин

	<p>Домашнее задание</p>		<p>тренировки? А вы сможете составить комплекс круговой тренировки самостоятельно, это будет вашим домашним заданием. Составляя комплекс упражнений, вы должны будете учитывать, что на каждой станции должны быть задействованы разные группы мышц, одни мышцы должны работать, другие отдыхать, а для оценки своего самочувствия во время занятий вам поможет дневник самоконтроля.</p> <p>Наш урок подошел к концу, я хочу пожелать вам отличного здоровья, прекрасного настроения и успехов учебе. До свидания.</p>	<p>Слушают инструктаж по выполнению домашнего задания.</p>	<p>Умение слушать других, выражать своё мнение</p> <p>Организованно выходят из зала</p>	
--	-------------------------	--	---	--	---	--

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

ФИО _____ Возраст _____ Класс _____

№ п/п	Показатели	Дата				
		«___»	«___»	«___»	«___»	«___»
Показатели физического развития:						
1	Вес, кг					
2	Рост, см					
Функциональные показатели:						
3	<u>Частота сердечных сокращений (ЧСС)</u> <u>уд/мин.:</u> - утром в покое; - до занятия; - сразу после нагрузки; - через 15 минут после занятия.					
4	Частота дыхания в покое (кол-во) за 1 мин.					
Физические упражнения:						
5	Сгибание и разгибание рук в упоре с колен/лежа					
6	Подъемы на скамью					
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине					
8	Поднимание туловища из положения лежа на животе					
9	Прыжки через скакалку					
Показатели самочувствия и режим дня:						
10	Самочувствие					
11	Сон (качество и кол-во часов)					
12	Аппетит					
13	Соблюдение режима					
14	Настроение					
15	Желание заниматься					
16	Работоспособность					
17	Болевые ощущения					

Обозначения: «+» - выполнено, «-» - не выполнено, О – отличное, Х – хорошее, У – удовлетворительное, П – плохое

Примечания: _____

Комплекс ОРУ на месте с теннисным мячом

1)И. п.¹ – о.с.², мяч в руках.

1 – 2 – поднять руки с мячом вперед-вверх, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться;

3 – 4 – и.п.

5 – 8 – то же, другой ногой.

2)И. п. – мяч зажат между подбородком и грудью

1 – 8 – усилием мышц шеи сжимать мяч подбородком.

3)И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1 – 4 – положить мяч на правое плечо и прижать его щекой;

5 – 8 – то же в другую сторону.

4)И. п. – стойка ноги врозь, мяч между ладонями.

1 – 4 – покатать мяч в ладонях в одну сторону;

5 – 8 – то же в другую сторону.

5)И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке.

1 – 2 – поднять прямые руки вверх через стороны, над головой переложить мяч из одной руки в другую;

3 – 4 – опустить прямые руки через стороны вниз, внизу переложить мяч из одной руки в другую;

5 – 8 – то же в другую сторону.

6)И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке.

1 – 4 – поочередные круговые движения руками вперед с передачей мяча перед собой из одной руки в другую;

5 – 8 – то же назад.

¹ И.п. – исходное положение

² О.с. – основная стойка

7)И. п. – широкая стойка ноги врозь, мяч в руках.

1 – наклон туловища вперед, положить мяч на пол;

2 – встать;

3 – наклон туловища вперед, поднять мяч с пола;

4 – и.п.

8)И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1 – наклон туловища вправо, правой рукой катить мяч по ноге до колена;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

9)И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, мяч в левой руке.

1 – мах правой ногой, коснуться мяча в левой руке;

2 – опустить ногу, мяч передать в правую руку;

3 – 4 – то же другой ногой.

10)И. п. – о. с., мяч в руках.

1 – выпад вправо, руки вперед;

2 – и. п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

11)И. п. – о. с., мяч в руках.

1 – 2 – выпад правой ногой вперед, руки вверх;

3 – 4 – толчком правой вернуться в и. п.

5 – 8 – то же левой ногой.

12)И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вперед, мяч на тыльной стороне ладони.

1 – 2 – полуприсяд, удерживая мяч на тыльной стороне ладони;

3 – 4 – и.п.;

5 – 8 – то же с мячом на левой руке.

13) И.п. – широкая стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1 – 4 – перекладывание мяча из одной руки в другую между ногами «восьмеркой».

14) И.п. – о.с., мяч зажат между ступнями.

1 – 4 – выполнять перекаты с пяток на носки и обратно, каждый раз отрывая мяч от пола.

Комплекс круговой тренировки

На каждую станцию отводится по 40 сек., отдых между станциями 20 сек.

Смена станций идет против часовой стрелки.

Упражнения выполняются по сигналу.

Отдых между кругами – 1 минута

Номер станции	Название упражнения	Продолжительность одной серии	Методические указания
1 станция	Сгибание и разгибание рук из упора лежа или из упора на коленях	40 сек.	Упражнение выполняется до угла сгибания в руках 90 градусов, туловище при выполнении прямое, не допускается прогибание в пояснице, голову не опускать. Допускается выполнение упражнения из упора на коленях с целью не допустить прогиб в пояснице.
2 станция	Подъем на гимнастическую скамейку и спуск с нее	40 сек.	Руки во время выполнения упражнения на поясе. При подъеме на гимнастическую скамейку следить за тем, чтобы стопа полностью ставилась на скамью для правильного распределения веса.
3 станция	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки в	40 сек.	Для исключения нагрузки на шейные позвонки подбородок не

	замке за головой		опускать, голова должна быть в одной плоскости с туловищем. Подъем выполнять на выдохе, на вдохе опуститься на мат. Дыхание не задерживать.
4 станция	Поднимание туловища из положения лежа на животе, руки в замке за головой	40 сек.	Поднимание и опускание выполнять плавно без резких движений, используя силу мышц спины, голова должна быть в одной плоскости с туловищем.
5 станция	Прыжки через скакалку	40 сек.	В прыжках, подскоках тело в безопорном положении подтянуто, носки вытянуты. Толчок энергичный и короткий, главным образом за счет разгибания голеностопных суставов (колени сгибать слегка), а приземление мягкое в полуприсед перекатом с носков на полную стопу.

Игра на внимание «Запрещенное движение»

Правила игры

Дети строятся в одну шеренгу, повторяют все движения за учителем, кроме одного, например: "Руки вверх!". Тот, кто выполняет «запрещенное» движение, делает шаг вперед. Таким образом, более внимательные дети сделают наименьшее количество шагов, и они считаются победителями.

Игра малоподвижная, развивает внимание, подходит для заключительной части занятия.

Игра «Запрещенное движение» не требует реквизита, специального оборудования, поэтому ее можно организовывать как в помещении, так и на свежем воздухе.