**Урок физкультуры на тему «Круговая тренировка»**

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**ПО ТЕМЕ: «КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА»**

Учитель: Долматов Вадим Игоревич

МОУ гимназия №9

2024

**Технологическая карта**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | Физическая культура | | | Класс 8 | | |
| **Тема урока** | Круговая тренировка | | | | |
| **Тип урока** | **Учебное занятие комплексного применения знаний и способов деятельности учащихся** | | | | |
| **Цель и задачи** | Цель: Развитье физические качества  Задачи: 1. Повторение знаний обучающихся  2. Совершенствование технику изученных ранее упражнений в процессе круговой тренировки.  3.Развивитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.  4.Воспитывать активность, самостоятельность | | | | |
| **Планируемые образовательные результаты** | | | | | |
| **Предметные** | | **Метапредметные** | **Личностные** | | |
| научатся:  самостоятельно выполнять ранее изученные упражнения в процессе круговой тренировки; преодолевать трудности при выполнении учебных заданий.  получат возможность научиться: оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебного задания; соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале. | | познавательные – оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;  коммуникативные:  овладевать  умением вести диалог;  регулятивные: осознать учебную задачу урока и стремиться её выполнить. | формировать  способность осознавать ответственность  за своё здоровье, го­товность следовать нормам здоровьесберегающего по­ведения. | | |
| **Основные понятия, изучаемые на уроке** | | Круговая тренировка, «станции», физические качества | | | |
| **Метод организации** | | фронтальный,  групповой,  индивидуальный | | | |
| **Технология** | | личностно - ориентированная | | | |
| **Место проведения** | | спортивный зал | | | |
| **Время урока** | | 45 минут | | | |
| **Оборудование** | | Скакалки, гимнастические маты, секундомер. | | | |
|  |  |  |  | |  | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Организационная структура урока** | | | | | | |
| **№ этапа** | **Этап урока** | **Цель** | **Деятельность** | | **УУД** | **Время** |
| **учителя** | **обучающихся** |
| 1 | Мотивация | Создать условия для возникновения внутренней потребности включения в деятельность | Построение в шеренгу.  Подает команды: Равняйсь! Смирно! Вольно!  Скажите,  Давайте вспомним какие физические качества можно развивать на уроках ФК?  Как лучше построить урок для того, чтобы на одном уроке можно было развивать и силу, и ловкость и скорость, и координацию движений и выносливость.  Ребята, вспомните в прошлом году мы с вами проходили на уроке передвижение по станциям. Что особенного было на уроке? Как назывался наш урок?  Давайте определим **тему урока** – круговая тренировка.  С  чего начинается любое занятие физической культурой? | Строятся в шеренгу.  Выполняют команды.  Слушают учителя. Выдвигают варианты формулировок тем и цели, участвуют в их обсуждении. | Проявление положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к учению.  Формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельности, установка на здоровый образ жизни. | 3 мин |
| 2 | Актуализация комплекса знаний и умений | Активизировать функциональное состояние организма занимающихся для обеспечения высокой работоспособности | А начнем мы наш урок с разминки.  Ходьба на носках, руки вверх.  Ходьба на носках, руки за головой, локти в стороны.  Ходьба на пятках  Перекаты с пятки на носок  Беговые упражнения: обычный бег, приставными правым и левым боком, с высоким поднимание бедра, с захлестыванием голени.  Равномерный бег 1 мин  Упражнения на восстановление дыхания.  Комплекс ОРУ на месте **(Приложение №1)**  Какую пользу для организма приносят упражнения, которые  выполняют во время разминки?  Сила, ловкость, скорость, выносливость, координация движений необходимые качества для человека?  Давайте определим **цель на урок** - постараться развить физические качества. | Выполняют беговые упражнения, упражнения на восстановление дыхания, комплекс        Выполняют ОРУ в движении. |  | 4 мин |
| 3 | Показ образца применений комплекса знаний |  | Деление класса на отделенияобъяснение заданий на станциях  и показ. **(Приложение №2).** | Ученики знакомятся со станциями круговой тренировки  Дети показывают образец выполнения на каждой станции |  | 3 мин |
| 4 | Организация деятельности учащихся по применению знаний в разнообразных ситуациях            Релаксация | Развитие физических качеств                    Снятие мышечного напряжения | Выполнение комплекса круговой тренировки.  И учет пульсометрии.  **(Приложение №3)**    Дает команду на выполнение комплекса    На каждую станцию отводится 30 сек. Смена станций идет по часовой стрелке. Упражнения выполняются по сигналу.      Ребята, а что нужно делать после тренировки?  Предлагает детям отдохнуть. | Каждый ученик расходятся по своим станциям и выполняют задания.  По свистку нужно закончить упражнение.    Стоят возле станции, восстанавливают дыхание. | Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений комплекса круговой тренировки.  Адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий.  Осознают ответственность  за своё здоровье, го­товность следовать нормам здоровьесберегающего по­ведения. | 15 мин |
| 5 | Контроль и самоконтроль | Формирование умения осуществлять контроль и самооценку | - А теперь, оцените сами себя, скажите, в чем были трудности!  Молодцы! | С помощью ответов дают самооценку деятельности на уроке | Самоконтроль | 3 мин |
| 6 | Рефлексия                          Домашнее задание | Анализ выполнения учебных задач обучающимися | Какова была цель нашего урока?  Скажите, какие физические качества вы развивали и в каких упражнениях?  Мы достигли цели урока?  - Ребята, сегодня на уроке вы справились с поставленной задачей. Молодцы!  - Как вы думаете, а можно ли дома выполнять упражнения круговой тренировки? А вы сможете составить комплекс круговой тренировки самостоятельно. Тогда послушайте, как правильно составить комплекс круговой тренировки. Инструктаж по выполнению домашнего задания: составляя комплекс упражнений, вы должны будете учитывать, что на каждой станции должны быть задействованы разные группы мышц, одни мышцы должны работать, другие отдыхать.   - Я предлагаю вам самостоятельно дома составить комплексы круговой тренировки с использованием гимнастического инвентаря  по следующему плану.  Наш урок подошел к концу, я очень рад был с вами провести урок, и думаю, что урок наш не прошел зря. Я хочу пожелать вам отличного здоровья, прекрасного настроения и успехов в  учебе. До свидания. | Отвечают на вопросы                        Слушают инструктаж по выполнению домашнего задания. | Умение анализировать, соотносить свои достижения на уровне класса и всей деятельности на уроке.  Умение слушать других, выражать своё мнение              Организованно выходят из зала | 2 мин |

**Приложение №1**

**Комплекс ОРУ на месте**

**И.п. –**исходное положение

**О.с.-**основная стойка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Исходное положение** | **Содержание** | **Дозировка** | **Ому** |
|  | И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. | 1- наклон головы вправо.  2- и.п.  3 - наклон головы влево.  4- и.п. | 4-8 раз | Выполнять медленно, без резких движений. |
|  | И.п. - Стойка ноги врозь, руки за спину. | 1- наклон головы вперед.  2- и.п.  3 - наклон головы назад.  4- и.п. | 4-8 раз | Выполнять медленно, без резких движений. |
|  | И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. | 1-4 круговые движения головой по часовой стрелке.  5-8 - круговые движения головой против часовой стрелке | 4 - 6 раз | Выполнять медленно, без резких движений. |
|  | И.п. - Стойка ноги врозь, руки к плечам. | 1-4–круговые движения руками вперед  5-8 -круговые движения руками назад | 4-8 раз | Выполнять с большой амплитудой. |
|  | И.п. - Стойка ноги врозь, руки перед грудью | 1-2 - рывки руками перед грудью  3-4 - рывки прямыми руками в стороны | 4 - 8 раз | Смотреть вперед.  Рывок резче. |
|  | И.п. - Стойка ноги врозь, руки вверх | 1-4–круговые движения руками вперед  5-8 -круговые движения руками назад | 4 - 8 раз | Выполнять с большой амплитудой. |
|  | И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс | 1- поворот туловища влево, руки в стороны  2- и.п.  3- поворот туловища вправо, руки в стороны  4- и.п. | 4-8 раз | Руки прямые. |
|  | И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс | 1- наклон туловища влево, правую руку вверх  2- и.п.  3- наклон туловища вправо, левую руку вверх  4- и.п. | 4-8 раз | Рука прямая. |
|  | И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс | круговые движения в тазобедренном суставе  1-4 по часовой стрелке  5-8 против часовой стрелке | 4-8 раз | Выполнять с амплитудой. |
|  | И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс | 1-3-наклон вперед, коснуться руками пола  4- и.п. | 4-8 раз | Руками достать пол, колени не сгибать. |
|  | И.п. – Стойка ноги врозь, руки на коленях | 1-4- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внутрь  5-8- круговые движения в тазобедренном суставе согнутой ногой во внешнюю сторону | 4-8 раз | Колени максимально отводить в сторону. |
|  | И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. | 1 – выпад правой, руки вперед  2 – и.п.  3 – выпад левой, руки вверх  4 – и.п. | 4-8 раз | Опорная нога перпендикулярно полу. |
|  | И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед. | 1 – мах правой вперед, коснуться левой руки  2 - и.п.  3 – мах левой вперед, коснуться правой руки  4 – и.п. | 4-8 раз | Мах как можно выше, нога прямая. |
|  | И.п. – основная стойка, руки на пояс. | 1-полуприсед, руки вперед  2-и.п. | 10-12 раз | Спина прямая, колени на уровне носков. |
|  | И.п. – основная стойка, руки на пояс. | 1- прыжок вперед  2 – прыжок назад  3 – прыжок вправо  4 – прыжок влево | 4-8 раз | Прыгать выше. |

**Приложение №2**

**Комплекс круговой тренировки**

**1 станция –  прыжки через скакалку скакалке.**

**2станция – сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

**3 станция – поднимание туловища из положения лежа на спине, руки в замке за головой;**

**4 станция – приседания**

**5 станция – упражнение на статику в упоре лежа**

·        Круговая тренировка выполняется по часовой стрелки.

·        Время на выполнения задания на станции составляет 30 секунд.

·        Отдых между станциями составляет 20 секунд.

·        Выполнения упражнения начинаем по сигналу учителя.

·        Отдых между сериями 3 мин минуты.

**Приложение №3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 6 секунд | 1. минута |
| 1.Построение |  |  |
| 2.Перед выполнением КТ |  |  |
| 3. После 1 круга КТ  4. Через 2 минуты |  |  |
| 5.После 2 круга КТ  6. Через 2 минуты |  |  |
| 5.После 3 круга КТ  6. Через 2 минуты |  |  |
| 7. В конце урока |  |  |

**Самоанализ урока учителя физической культуры Сичкарева А.В.**

       Предлагаемый фрагмент урока физической культуры проведен с учащимися 5-го класса.

Раздел программы: гимнастика.

Тема: «Круговая тренировка».

Тип урока: с образовательно- тренировочной направленностью

Технология обучения: личностно-ориентированная

Форма организации познавательной деятельности: урок с применением метода круговой тренировки.

Проблема:

- снижение двигательной активности учащихся;

- массовое падение интереса школьников к физической культуре в связи с появлением других, более сильных интересов;

- недостаточно знаний для самостоятельной организации тренировочного занятия.

Планируемые результаты:

предметные:

научатся:  самостоятельно выполнять ранее изученные упражнения в процессе круговой тренировки; преодолевать трудности при выполнении учебных заданий.

получат возможность научиться: оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебного задания; соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале.

метапредметные:

познавательные – оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;

коммуникативные:  овладевать  умением вести диалог;

регулятивные: осознать учебную задачу урока и стремиться её выполнить.

Личностные:

формировать  способность осознавать ответственность  за своё здоровье, го­товность следовать нормам здоровьесберегающего по­ведения.

Цель: совершенствовать развитие двигательных  качеств  учащихся в процессе круговой тренировки.

Задачи:

1. Проверить  знания обучающихся о физических качествах.

2. Совершенствовать технику изученных ранее упражнений в процессе круговой тренировки.

3.Развивать силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

4.Воспитывать активность, самостоятельность

Метод: Фронтальный, групповой, индивидуальный.

Выбор метода круговой тренировки  на данном уроке, обоснован тем, чтобы увеличить двигательную активность учащихся в процессе урока для развития наибольшего числа основных физических качеств.

Преимущества урока:

- позволяет избежать монотонности урока;

- позволяет большому количеству учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования;

- быстрая смена физических упражнений дает возможность получить физическую нагрузку на все мышечные группы и избежать при этом местного утомления;

- в урок включаются простые и доступные упражнения, не требующие сложного оборудования и инвентаря.

 Урок отличается высокой моторной плотностью.

Размечая станции, я руководствовался следующими правилами:

- принцип  «от простого к сложному»;

- чередование работы одних мышечных групп с отдыхом других;

- смена сложного и тяжелого упражнения на более легкое, способствующее восстановлению сил, успокаивающее дыхание,

- размещение станций, соблюдая технику безопасного выполнения упражнения (отсутствие столкновений)

Мною была организованна работа в группах по станциям.  Проведена инструкция выполнения каждого упражнения. В процессе диалога была создана ситуация коммуникативного взаимодействия определения темы, целей и задач урока.

Учащиеся могли контролировать выполнение упражнения самим собой, сравнивая его с эталоном.

В конце урока, дети проанализировали свою деятельность: оценили свои достижения, чувства и эмоции, возникшие в ходе и по окончании работы. Отвечали на вопросы, выполняя действия, в зависимости от своего ответа.

                Считаю, что урок своей цели достиг, поставленные задачи выполнены.

Так, для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и тренировки сердечной мышцы пульс должен быть **в диапазоне примерно от 120 до 170 ударов в минуту**. Пульс свыше пользы не принесет: он приводит к выбросу молочной кислоты, из-за которой стенки теряют эластичность и утолщаются.