***Кобрик Ольга Викторовна***

г. Кострома, МБОУ города Костромы лицей №17

[olga.kobrik@mail.ru](mailto:olga.kobrik@mail.ru)

**Технологическая карта урока физической культуры**

**10 класс**

**Раздел**: Общая физическая подготовка.

**Тема урока**: Круговая тренировка, как метод интенсивных тренировок.

**Основная задача:** развитие физических качеств с помощью круговой тренировки.

|  |  |
| --- | --- |
| **Цели деятельности учителя:** | Формирование у обучающихся умения подбирать упражнения и составлять план тренировки для самостоятельных занятий. |
| **Задачи деятельности учителя:** | *Образовательные*:  формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей направленности.  *Развивающие:* развивать физические качества учащихся (силу, ловкость, выносливость, координацию движений).  *Воспитательные*: формировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни, воспитывать чувство ответственности, упорства в достижении поставленной цели. |
| **УУД** | *Личностные :*  формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия.  *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* : владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом. Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.  *Коммуникативные :* умение слушать, логически грамотно излагать свое мнение, вступать в диалог со сверстниками и учителем. Умение взаимодействовать в группах. |
| **Планируемые результаты:** | *Предметные*: - закрепит знание о том, что такое интенсивные тренировки, их особенностях и виды;  - научиться подбирать и проводить общеразвивающие упражнения в парах;  - научиться подбирать упражнения для круговой тренировки и в доступной форме объяснять их;  - научиться осмысленно выполнять упражнения, усложнять их в зависимости от уровня подготовки, анализировать техникувыполнения и исправлять ошибки.  *Метапредметные:* уметь отвечать на вопросы, формулировать и понимать задачу урока и стремится её выполнить.  *Личностные:*  - уметь производить самооценку своей работоспособности на уроке,  - уметь применять полученные знания для самостоятельных занятий и подготовки к нормативам ГТО. |
| **Основные понятия:** | Интенсивные тренировки, круговая тренировка, интервальная тренировка, пилометрическая тренировка, кроссфит, функциональный тренинг, кардиоупражнения. Физические качества, сила, быстрота, координация, выносливость, специальная выносливость (силовая и скоростная) |
| **Межпредметные связи:** | Биология, физика, ОБЖ |
| **Формы работы** | Фронтальная, групповая (в парах, в тройках), индивидуальная |
| **Оборудование и ресурсы:** | - секундомер, свисток, гимнастические маты, набивные мячи 3 и 1 кг, скакалки.  - тематическое планирование, теоретические сведения, данные учителем, наглядное пособие (карточки). |

Познавательные УУД – (ПУД)

Регулятивные УУД – (РУД)

Коммуникативные УУД – (КУД)

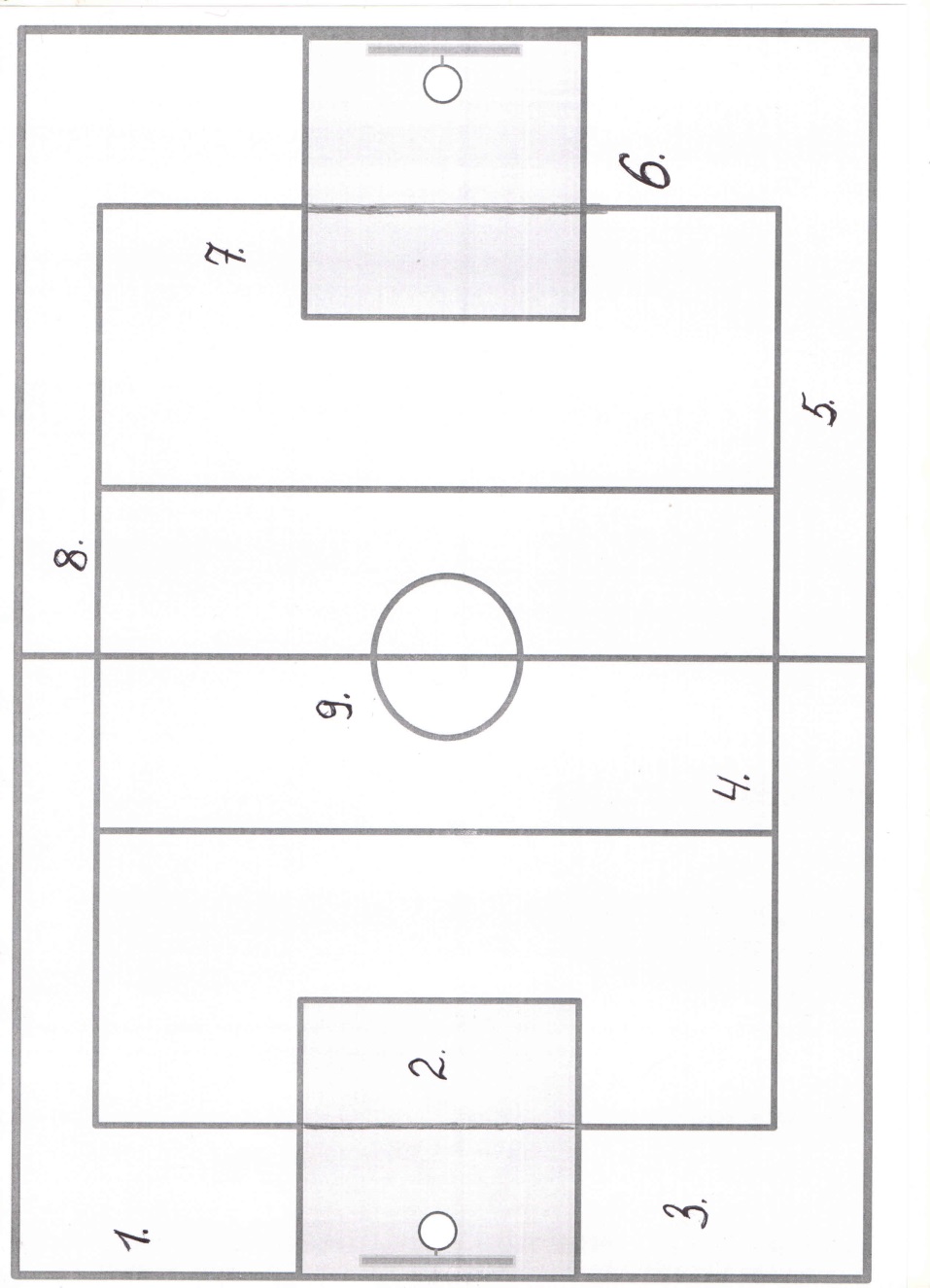
Личностные УУД – (ЛУД)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Организационно-мотивационный этап.**   **Цель:** Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка обучающихся к решению задач основной части урока  **Задачи:**   * Начальная организация обучающихся. Обеспечение внимания, дисциплины, собранности. * Актуализация знаний. * Проблематизация и мотивация обучающихся. * Формулирование задачи урока. * Конструирование способа деятельности.   **Средства:** развитие познавательной деятельности при ответах на вопросы. | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **УУД** |
| Организует построение, проверяет готовность обучающихся к уроку (соответствующая форма одежды).  Раскрывает тему урока.  *- Мы с Вами продолжаем знакомится с методом интенсивных тренировок.* | Строятся в одну шеренгу. Выполняют расчёт по порядку. Внимательно слушают учителя, задают вопросы. | **ЛУД:** Проявление положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к учению.  **КУД:**Взаимодействуют во время построения в шеренгу и выполнения команд. Умение слушать, координировать действия. |
| Организация деятельности учащихся по актуализации знаний о влиянии интенсивных тренировок на организм. Учитель задаёт вопросы по изученной ранее теме и после ответов учащихся, как итог, вывешивает карточки с ответами на доске.  - *Чем отличаются обычные тренировки от интенсивных?*  *- С какой целью выполняют интенсивны тренировки?*  *- Перечислите основные виды интенсивных тренировок.* | Учащиеся внимательно слушают и отвечают на вопросы учителя, предполагают, рассуждают, дискутируют.  *- Сокращается время отдыха; увеличивается скорость и количество повторений.*  *- Коррекция фигуры (сжигание жира, увеличение трат калорий, тонус мышц, наращивание мышечной массы); развитие физических качеств (развитие силы, общей и специальной выносливости, координации)*  *- Круговая, кроссфит, интервальная, пилометрическая, функциональный тренинг.* | **ПУД:** Вспоминают, усваивают, запоминают, теоретические сведения. Актуализируют знания, необходимые для понимания темы. Осознанно и произвольно осуществляют высказывания в устной форме, отвечают на поставленные вопросы  **РУД:** кратко давать правильные ответы на устные вопросы.  **КУД:** Умение правильно отвечать на вопросы, использовав речевую терминологию, высказать свою мысль.  **ЛУД:** готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.  . |
| Создание ситуации и условий для развития у обучающихся умения ставить цель и представлять результат. С помощью наводящих вопросов учитель подводит учащихся к формулированию основной задачи урока.  - *отличительными особенностями нашей тренировки будут (*вывешивает на доске карточку) *всего 8-10 упр., упр. выполняются друг за другом, отдых после всех упр., повторить всё с начала*  *- На что направлена наша тренировка?* (карточка) *упр. на различные группы мышц, кардиоупражнения, силовые упр., многосуставные упр.*  *- А теперь исходя из полученных сведений сформулируйте основную задачу урока* | *- круговая тренировка*  *- развитие физических качеств*  *- Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки.* |
| - *Недавно у нас прошли соревнования по кроссфиту. Какие упражнения вызвали у вас наибольшее затруднение? Каким группам мышц нам следует уделить внимание?*  Учитель предлагает учащимся подобрать 8-10 упражнений для станций круговой тренировки и записывает их на доске. Помогает выбрать упражнения из предложенных. Возможно корректирует варианты предложенных упражнений. | Учащиеся предлагают многосуставные упражнения на различные группы мышц. | **ЛУД:** Определяют собственную деятельность по достижению цели. Умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; обмениваются мнениями, слушают друг друга, строят понятные речевые высказывания.  **ПУД:** Используют имеющиеся знания и опыт. Способность действовать с позиции содержания предмета.  **РУД:** Формировать умение планировать решение поставленной задачи. Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты.  **КУД:** Активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками. |
| Учитель даёт освобождённым ученикам карточки со схемой зала и предлагает разместить станции, соблюдая правила  - *назовите основное правило размещения станций в круговой тренировке.* | - *станции* с *упражнениями на одну группу мышц находятся максимально далеко друг от друга.*  Освобождённые учащиеся рисуют на карточках схему расположения станций, показывают учителю и готовят зал для дальнейшего занятия (в это время остальные выполняют разминку). |  |
| 1. **Этап осмысления**    1. **Разминка**   **Цель:**обеспечение мотивации и принятие обучающимися цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений.  **Задачи:**   * Всесторонняя подготовка организма обучающихся (центральной нервной, сердечно-сосудистой систем, вегетативных функций, опорно-двигательного аппарата). * Подготовка группы мышц , которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока. * Повторение комплекса упражнений в парах. * Проверить умения учащихся пользоваться терминологией и самостоятельно проводить разминку. * Развитие координации.   **Средства:**   * Различные виды ходьбы (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, другими способами) * Разминочный бег * Беговые упражнения (приставными шагами, спиной вперёд со сменой направления) * Общеразвивающие упражнения.   **Критерии результатов:**готовность обучающихся к активной учебно-познавательной деятельности на основе опорных знаний. | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **УУД** |
| - *Для любых видов нагрузки сначала необходимо выполнить…*  *- назовите основные задачи разминки.*  Организует выполнение строевых команд.  Ходьба  Бег  Перестроение в колонну по два | *- разминку.*  *- …..*  Выполняют команды поворотов на месте, движение и выполнение заданий в колонне по одному.  Ходьба: 4 шага на носках, руки вверх;  4 шага на пятках, руки за головой;  4 шага носки врозь, руки в сторону;  4 шага носки во внутрь, руки к плечам.  Перекаты с пятки на носок, круговые движения руками назад.  Разминочный бег. Перемещение приставным шагом, по свистку поворот другим боком. Бег спиной вперёд змейкой.  Перестроение в колонне в движении | **РУД:** Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  Выполнять строевые команды, перестроения, контролировать свои личностные действия. **КУД:**Взаимодействуют во время перестроения в колонны. Умение слушать, координировать действия. |
| Учитель предлагает паре учащихся самостоятельно провести разминку в парах.  Даёт методические указания, обращает внимания на ошибки выполнения, при необходимости оказывает помощь проводящим. | Слушают команды одноклассников, выполняют упражнения в парах под счёт, следят за техникой выполнения упражнений  (Освобождённые в это время расставляют необходимый инвентарь и оборудование по станциям) | **ПУД:** Выполнять простейшие физические упражнения на высоком качественном уровне. **РУД:** Умение технически правильно выполнять двигательные действия.  **КУД:**Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной деятельности. Формируют умение слушать, видеть и понимать других. |
| * 1. **Основная часть.**   **Цель:**обеспечение активной тренировочной работы обучающихся в процессе урока.  **Задачи:**   * Получения практических знаний. * Развития физических качеств. * Совершенствование техники выполнения упражнений. * Выбор уровня сложности упражнений в зависимости от уровня физической подготовленности.   **Средства:**   * Разнообразные виды физических упражнений, которые обеспечивают эффективное решение поставленных задач.   **Критерии результативности:**   * активные действия обучающихся и овладения способами действий. * правильность и точность выполнения упражнения. | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **УУД** |
| Организует расстановку ребят по станциям (по 2-3 человека).  Организует показ упражнений и вариантов их выполнения (для учащихся с разным уровнем физической подготовленности).  Засекает время выполнения упражнений, подаёт команды о переходе на другую станцию.  Даёт методические указания по технике выполнения упражнений, обращает внимание на ошибки.  Содействует развитию у обучающихся навыков самоконтроля и самооценки. | Один из освобождённых учеников знакомит учащихся с расположением станций и порядке их прохождения.  Учащиеся по очереди показывают технику выполнения упражнений и их варианты на каждой станции.  По 20 сек. в быстром темпе выполняют упражнения на каждой станции, во время отдыха осуществляют переход в установленном порядке.  Всего 3 круга , после каждого отдых 2-3 мин.  Контролируют своё состояние по внешним признакам. | **ЛУД:**Ориентация на выполнение моральных норм, регулирующих поведение в группе и классе, быть тактичным и уважительным в работе группы. Положительное отношение к проделанной работе; осознание ценности изученного материала, применение его в жизненных ситуациях.  **ПУД:** Принимать и соблюдать учебную задачу. Формировать бережное отношение к своему здоровью, представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека. Регулировать нагрузку и её интенсивность во время урока.  **РУД:** Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, умение проявлять дисциплинированность, контролировать свои действия, ориентируясь на показ движения учителя. |
| 1. **Этап рефлексии.**   **Цель:** Сравнение результатов деятельности и сформулированной задачей урока.  **Задачи:**   * Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц. * Подведение итогов учебной деятельности, с оценкой учителя и самооценкой результатов деятельности обучающихся.   **Средства:** Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, на координацию. | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **УУД** |
| Организует заминку (бег 1-2 мин), упр на дыхание, далее построение в 1 шеренгу.  Проводит упр. На координацию.  Создает ситуацию, связанную с приятными эмоциями, чувством удовлетворения от работы, ощущением собственной компетентности, самоуважения.  *- Вспомните, какая задача стояла на этом уроке?*  *- Справились ли мы с этой задачей?*  *- Какие группы мышц мы задействовали?*  *- Какие упражнения не получились или оказались очень сложными?*  *- На что бы хотелось обратить внимание в следующий раз?* | Лёгкий бег. Построение в шеренгу. Выполняют упражнения на координацию.  Анализируют свою деятельность. Оценивают эффективность полученной нагрузки с учетом возрастных особенностей.(оценивают свои достижения, чувства и эмоции, возникшие в ходе и по окончанию работы). | **ЛУД:** Определение внутренней позиции школьника. Осознание обучающимися практической и личностной значимости результатов каждого этапа урока, умение применять поученные знания в организации и проведении досуга, умение дать самооценку собственной деятельности.  **ПУД:** Умение применять новые навыки и умения, умение организовывать занятия в группе. Уметь анализировать устные ответы.  **РУД:** Самооценивание, прогнозирование. Принимать и осуществлять учебную задачу, планировать свои действия, вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учёта сделанных ошибок.  **КУД:** Адекватные способы поведения и взаимодействия учащихся во время учебной и игровой деятельности |
| **Д/задание:** | Составить свой комплекс круговой тренировки, подобрать упражнения с учётом своих индивидуальных особенностей и подготовленности. |  |

**Упражнения разминки, проведённые учащимися, предложенные ими упражнения для тренировки и расстановка станций представлены в приложении.**

**Приложение 2.**

**Упражнения для тренировки**

 В порядке распределения по станциям, в скобках даны усложнённые упражнения (для юношей). Упражнения выполняются по кругу. Каждое упражнение выполняется по 20 сек. с отдыхом 20 сек. для перехода. Всего 3 круга, после каждого отдых 2-3 мин.

1. Боковая планка (стоя в упоре на левом предплечье, поднимание правой ноги в быстром темпе). Каждый круг другим боком.
2. Бёрпи – упор присев, прыжком упор лёжа на согнутых руках, прыжком упор присев, выпрыгивание с хлопком над головой (с мячом 3 кг. Из упора присев отжимание до касания мяча; упор присев, взять мяч; выпрыгивание, руки с мячом вверх; упор присев, положить мяч перед собой и т.д.)
3. Скручивание – из положения лёжа на спине, ноги согнуты, руки за головой поднимание туловища (с набивным мячом перед грудью или за головой)
4. Диагональные выпады – из положения ноги на ширине плеч приседая на левой, отвести по полу правую назад-влево, коснуться правой рукой пола и вернуться в исходное положение. То же с другой ноги. Спину не сгибать.
5. Отжимания (отжимания, одна рука на набивном мяче, вторая на полу. Каждый круг менять руку). Девочкам можно из упора лёжа на коленях.
6. Ножницы – из положения лёжа на спине, ноги вверх «ножницы» ногами вверх-вниз с перекладыванием под ногой мяча с руки в руку. С набивным мячом 1кг.
7. Приседания, стопы параллельно на ширине плеч.
8. Отжимание в упоре лёжа сзади на скамейке.
9. Прыжки со скакалкой.

**Приложение 1.**

**ОРУ в парах**

1. И.П. спиной друг к другу, взявшись вверху за руки

1. .Шаг правой вперёд, прогнуться

2. И.П.

3-4. То же левой

1. И.П. спиной друг к другу, взявшись вверху за руки

1. Поворот вправо (влево) в стойку друг к другу лицом (руки не расцеплять)

2. И.П.

3-4. То же в другую сторону

1. И.П. спиной друг к другу на расстоянии шага

1. Поворот вправо, поздороваться левой рукой

2. И.П.

3. Поворот влево, поздороваться правой рукой

4. И.П.

1. И П. спиной друг к другу, взявшись под руки
2. Первый выполняет наклон вперёд, поднимая второго на спене
3. И.П

3-4. то же второй

1. И.П. спиной друг к другу, взявшись под руки
2. Присед упираясь спинами друг в друга
3. И.П.

3-4. То же

1. И.П. лицом друг другу на расстоянии 2х шагов, руки на плечах партнёра

1-3. Наклоны вперёд, надавливая руками на плечи

4. И.П.

1. И.П. стоя правым боком, правая рука на плече партнёра, левая рука впереди

1-4. махи правой ногой

Затем то же другим боком

1. И.П. лицом друг другу на расстоянии 2х шагов, руки упираются в плечи партнёра

По свистку постараться вытолкнуть партнёра назад

1. И.П. лицом друг к другу взявшись в замок правыми руками

По свистку постараться перетянуть партнёра на свою сторону

Повторить левой рукой.