***Кобрик Ольга Викторовна***

г. Кострома, МБОУ города Костромы лицей №17

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.