**Технологическая карта урока физической культуры в 8 классе № 8**

Тема: «Эффективность метода круговой тренировки для подготовки учащихся

к сдачи норм ГТО».

**Тип урока:** учебный.

**Учитель:** Колесникова Анна Владимировна, учитель физической культуры МАОУ «СОШ № 61»

|  |  |
| --- | --- |
| **Цель** | Внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников. |
| **Задачи:** | 1. Углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков. 2. Развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма. 3. Воспитывать умения: наблюдать за величиной физической нагрузки. |
| **Основные понятия** | Прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища, наклон вперед из положения стоя, |
| **Межпредметные связи** | Математика, физиология, анатомия. |
| **Ресурсы:** | Внеурочная дея-ть. Подготовка к сдачи норм ГТО. Учеб. Пособие. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М.: Просвещение, 2016. |
| **УУД** | **Личностные:**   * формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.   **Регулятивные:**   * умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; * умение технически правильно выполнять двигательные действия;   **Познавательные:**   * осмысление, объяснение своего двигательного опыта; * осмысление техники выполнения двигательных действий, заданий и упражнений.   **Коммуникативные:**   * формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в группах при выполнении упражнений; * умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; * умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.   **Предметные результаты:**   * описывать технические действия; * осваивать технические действия из других видов спорта; * выявлять ошибки при выполнении технических действий из норм ГТО; * соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| **Оборудование:** | Гимнастические коврики, рулетка, турник, мецинболы, скакалки, гимнастические скамейки. |
| **Место проведения** | Спортивный зал. |
| **Время проведения** | 45 минут. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части**  **урока** | **Этапы урока** | | **Дозировка** | **Организационные методические указания** | **Результат**  **УУД** |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** |
| **Подготовительная часть 12 мин** | Строит класс | Строятся в одну шеренгу | 1 мин | Построение в правом верхнем углу зала | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности. |
| Прием рапорта, приветствие, проверка личного состава | Расчет, стоят смирно | 1,5 мин | Фиксирование отсутствующих в журнале | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности. |
| Сообщение цели, задач урока | Фиксирование внимания на задачах | 30 сек | Вопросы:  1. Что такое физические качества человека?  2. Значение комплекса ГТО? Перечислите обязательные тестовые испытания.  2. Ребята, какой можно сделать вывод: цель нашего урока – чтобы сдать нормы ГТО, необходимо развивать физические качества. | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| ОРУ на все группы мышц.  Проведение разминки  Коррекция действий учащихся по мере необходимости. | Отвечают на вопросы учителя  Ходьба:  -на носках;  -на пятках;  -на наружных сторонах стопы;  - перекаты с пятки на носок.  Бег:  - обычный;  - скрестным шагом правым и левым боком;  - прямые ноги вперед, назад, в стороны;  - спиной вперед;  - с высоким подниманием бедра;  - за хлёст голени назад;  -ускорение зигзагом.  Выполнение ОРУ в движении:  1). Наклоны головы вперед назад, вправо, влево.  2). Руки к плечам. Вращение в плечевом суставе вперед и назад.  3). Отведение прямых рук назад.  4). Вращение прямыми руками вперед и назад.  5). Повороты туловища вправо, влево на каждый шаг.  6). Наклоны вперед на каждый шаг.  7). Отведение бедра в сторону на каждый шаг, правой и левой ногой.  8). Выпады правой и левой ногой.  9). Махи вперед, в стороны, правой, левой ногой.  10). Прыжки в движении руки на пояс, ноги врозь, вместе и на 360гр. | 1 мин  1 мин  3 мин  4 ПМ  6 ПМ  6 ПМ  8 ПМ  8 ПМ  8 ПМ  6 ПМ  8 ПМ  4 ПМ  1 круг | Вопросы:   1. Чтобы достичь хорошего результата, в подготовке к нормам ГТО, необходимо? 2. Какой метод позволяет задействовать все группы мышц? 3. Ребята какой можно сделать вывод: цель урока- используя метод круговой тренировки, можно хорошо задействовать все группы мышц, и эффективно подготовиться к нормам ГТО.   Упражнения в беге выполняются с максимальной чистотой. Соблюдать дистанцию 1м.  Упражнения 2-6 выполнять с максимальной амплитудой. | Осмысление техники выполнения упражнений.  Развиватьфизические качества. |
| **Основная часть – 28 мин** | Перестроение по группам. | Зная группу здоровья, и индивидуальные особенности учащиеся перестраиваются в 5групп:  1 гр. Основная группа здоровья мальчики;  2 гр. Подготовительная группа мальчики.  3 гр. Основная группа здоровья девочки;  4 гр. Подготовительная группа здоровья девочки;  5 гр. Специальная группа здоровья. | 2 мин | Перестроение по группам на каждый вид тестового испытания:  1 гр. негативные подтягивания.  2гр. поднимание туловища из положения лежа;  3 гр. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на 2-х скамейках.  4 гр. прыжки на скакалке  5 гр. гиперестезия. | Умение технически правильно выполнять специально подготовительные упражнения. |
| Задание выполняется 2 круга с индивидуальной дозировкой. | Учащиеся берут карточки, и работают на качество и количество раз, на каждом тестовом испытании. | 10 мин. | Коррекция техники двигательного действия. | Умение технически правильно выполнять двигательные действия.  Развивать физические качества. |
| Изменить задания.  Выдается инструкция. | Изучают инструкцию выполнения упражнении на карточках. | 2 мин. | 1 гр. поднимание ног, из положения виса, под углом 90гр.  2гр. сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  3 гр. прыжки в длину с места, с увеличением расстояния.  4гр. подтягивание из виса на высокой перекладине (девочки из виса на низкой перекладине).  5гр. приседания с мецинболом вес 2 кг. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в группах при разучивании упражнений.  Самоконтроль выполнения двигательно действия. |
| Задание выполняется 2 круга с индивидуальной дозировкой. | Учащиеся берут карточки, и работают на качество и количество раз, на каждом тестовом испытании. | 10 мин. | Коррекция двигательного действия, исправление ошибок. | Развивать физические качества. Осмысление выполнения двигательно действия. Самоконтроль. |
| Упражнения на растяжку. | Учащиеся подбирают и выполняют специальные упражнения на растяжку мышц, которые участвовали в работе. | 4 мин | Упражнения выполняются в парах, самоконтроль и контроль. | Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Заключительная часть – 5 мин.** | Задает вопросы и выслушивает ответы учащихся. | Отвечают  на вопросы учителя | 4 мин | Вопросы: «Все, ли получилось при выполнении упражнений? Что было сложно для Вас? Какие упражнения были наиболее эффективные, а какие нет? На какие группы мышц направлены эти упражнения? У всех ли хватает силы, чтобы выполнить упражнения? | Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной  терминологией.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| Объясняет домашнее задание | Учащиеся слушают и запоминают Д/З | 30 сек | Выполнять физические упражнения для развития силы мышц рук (3 подхода по 6-8 ПМ) каждый день и наблюдать за своим результатом. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |