Технологическая карта учебного занятия по физической культуре

Дата проведения: 27.10.2022 Преподаватель: Конькова М.Г. Специальность: Банковское дело

Тема занятия: совершенствование элементов атлетической гимнастики методом круговой тренировки

Тип урока: обучающий **Вид урока:** ППФП

Цель урока: обучить элементам атлетической гимнастики методом круговой тренировки

Технологии:

Разно уровневая дифференциация: использование дозированных физических нагрузок с учетом уровня подготовленности.

Задачи:

Обучающая: совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями.

Развивающая: развитие двигательных качеств (координация, ловкость, сила,)

Воспитательная: формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью

Инвентарь и оборудование: скамейка 4 шт., коврик гимнастический 2шт., обруч гимнастический 4 шт., гантели 12 пар-2 кг, 1 пара 0.5 кг, 2 шт-2.5 кг, мяч волейбольный 2 шт.

Формируемые компетенции:

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

Ход занятия:

Этап урока	Время	Деятельность преподавателя	Деятельность обучающихся	ОК
Подготовительная часть урока -13 мин				
Орг. момент	1	Построение. Сообщение темы урока.	приветствие преподавателя, настрой на работу.	
Целеполагание	1	Сообщение цели и задач урока. Измерение пульса. Техника безопасности.	восприятие и осмысление информации.	
Разминка: Ходьба, бег, спец. упражнения	3	Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег -приставными шагами правым, левым боком, 2 шага правым, 2 шага левымбег с высоким подниманием бедра;	Выполняют упражнения	OK -8

Перестроение в две шеренги. Расчет на 1-2 Комплекс-ОРУ на месте	7	-бег со сгибанием ног назад; -выпрыгивание вверх на каждый шаг. Ходьба. Восстановление дыхания. Вдох 1-2 выдох 1-2. Перестроение в 2 шеренги Контроль за верным выполнением команд Приложение 1	Выполняют упражнения	OK-8
Основная часть уро	ка – 25 м	ин.		
1.Просмотр презентации	6 мин.	1. Дать понятие круговая тренировка 2. Подготовка к будущей профессиональной деятельности (развитие двигательных качеств, повышение работоспособности) 3. Ознакомить с техникой изучаемых упражнений (просмотр видео –записи упражнений)		OK-8
2. Выполнение				ОК 8.
упражнений круговой тренировки	10	Круговая тренировка Деление на группы по 2 чел. высокий, средний уровень, -гантели 2-3 кг низкий уровень —гантели 0.5 кг 1 станция 1. подьемы на бицепс-8-10 раз 2 разгибания на трицепс в наклоне-8-10 раз 2 станция 1. жим гантелей стоя -8-10 раз 2. разведение гантелей в наклоне-8-10 раз 3 станция 1. жим гантелей лежа -7-10 раз 2. разведение гантелей лежа-7-10 раз 4 станция 1.зашагивание на скамейку с гантелей -8-10 раз 2.выпады с гантелями-8-10 раз	Повторять и совершенствовать двигательные действия самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Выполняют упражнения	ОК 8.

	1	5 станция 1. складка с гантелью-7-10 раз 2. скручивания с гантелью 7-10 раз 6 станция 1. махи гантелей-8-10- раз 2. приседания с гантелями-8-10 раз Работа 30 сек, отдых 1 мин. Контроль за самостоятельным выполнением выявление и устранение ошибок. Соблюдение техники безопасности. Измерение пульса, восстановление дыхания						
3. Эстафеты	8	 Челночный бег с касанием 2-х линий Пролезание через 2 обруча поочередно в одну сторону, обратно возвратиться бегом Передал-садись 	Выполнение эстафет с соблюдением техники безопасности	OK 4.				
Заключительная часть-3 мин.								
Анализ выполнения	3 мин.	1. Измерение пульса за 30 сек	Определять собственные ощущения					
целей и задач		2. (чему мы сегодня научились на уроке?)	при изучении учебной задачи на					
обучающимися.		3. оценка лучших обучающихся	уроке.					
Рефлексия		4. Домашнее задание (комплекс с гантелями	Осознавать необходимость					
		выполнять дома)	выполнения домашнего задания					
		5. Отразить свои впечатления об уроке						
		(выбор смайлика)						
		4. Организованный выход из зала						