

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

2

|                                                            |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                |       |
|------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 3. Эстафеты                                                | 1      | <b>5 станция</b><br>1.складка с гантелью-7-10 раз<br>2.скручивания с гантелью7 -10 раз<br><b>6 станция</b><br>1. махи гантелей-8-10- раз<br>2. приседания с гантелями-8-10 раз<br>Работа 30 сек, отдых 1 мин.<br>Контроль за самостоятельным выполнением<br>выявление и устранение ошибок.<br>Соблюдение техники безопасности.<br><b>Измерение пульса, восстановление дыхания</b> | Выполнение эстафет с соблюдением техники безопасности                                                                          | ОК 4. |
|                                                            | 8      | 1. Челночный бег с касанием 2-х линий<br>2. Пролезание через 2 обруча поочередно в одну сторону, обратно возвратиться бегом<br>3. Передал-садись                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                |       |
| Заключительная часть-3 мин.                                |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                |       |
| Анализ выполнения целей и задач обучающимися.<br>Рефлексия | 3 мин. | 1. Измерение пульса за 30 сек<br>2. (чему мы сегодня научились на уроке?)<br>3. оценка лучших обучающихся<br>4. Домашнее задание (комплекс с гантелями выполнять дома)<br>5. Отразить свои впечатления об уроке (выбор смайлика)<br>4. Организованный выход из зала                                                                                                               | Определять собственные ощущения при изучении учебной задачи на уроке.<br>Осознавать необходимость выполнения домашнего задания |       |