

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**



**Т. В. Ершова**

**Лучшая методическая разработка урока с применением педагогических  
технологий**

**«Совершенствование физических качеств на уроке физической  
культуры, с использованием метода круговой тренировки»**

**Парабель 2017г**

## Пояснительная записка

Составитель: Ершова Т.В., преподаватель физической культуры, высшей категории ПФ ОГБПОУ «Томский политехнический техникум».

Рецензент: Мариненко Н.Ю., председатель МК ПФ ОГБПОУ «Томский политехнический техникум».

Данная методическая разработка предназначена для студентов **профессий:** 150709.02 «Сварщик (электросварочные и газосварочные работы)»; 190631.01 «Автомеханик», 100701.01 Продавец, контролер-кассир.

**Актуальность.** Реализуя ОПЫТНУЮ ПРОГРАММУ курса «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ» с валеологической и профессиональной направленностью, преподавателю физического воспитания выделено достаточно много времени на самостоятельную работу студентов

Данной программой рекомендуется, практически для всех профессий, использовать, как метод и средство физического воспитания – метод круговой тренировки.

В условиях урока физического воспитания круговая форма организации занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому числу учащихся выполнять упражнения самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

Круговая тренировка на уроках физического воспитания хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм и особенно гимнастике, способствует повышению не только плотности урока, но и положительно действует на организм в целом.

Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку.

Таким образом, круговая тренировка, введенная в урок физического воспитания, повышает моторную и эмоциональную плотность занятий, делая уроки более разнообразными и интересными для учащихся, давая простор индивидуальным возможностям и личной инициативы.

## **План – конспект урока физической культуры**

**Тема урока:** «Совершенствование физических качеств на уроке физической культуры, с использованием метода круговой тренировки»

**Тип урока** – урок формирования и закрепления умений и навыков

**Вид урока** - урок практической самостоятельной работы, с использованием метода круговой тренировки

**Цель урока:** совершенствование физических качеств на уроке физической культуры, используя метод круговой тренировки

**Задачи урока:**

- способствовать совершенствованию и комплексному развитию физических качеств: скоростно-силовых, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- способствовать совершенствованию техники игры баскетбол, волейбол, теннис
- способствовать воспитанию смелости, настойчивости и взаимовыручке, волевой сферы.

**К началу урока студенты**

**должны знать:**

- основные правила и последовательность выполнения физических упражнений;
- специфическую терминологию по данной теме;
- технику безопасности на уроке физической культуры.

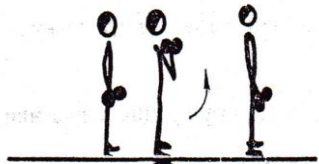

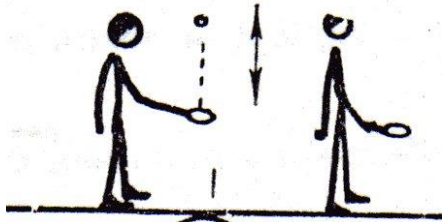
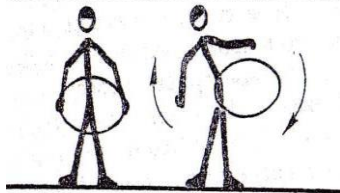
**должны уметь к концу урока:**

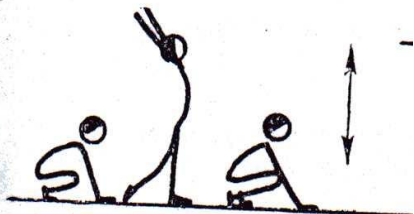
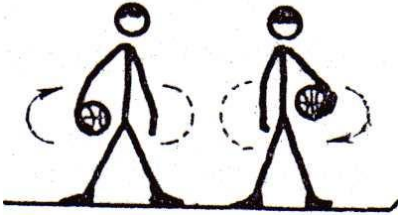
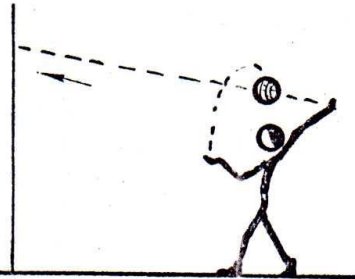

- применять полученный опыт на уроках производственного обучения;
- применять двигательные навыки и умения в практической деятельности.

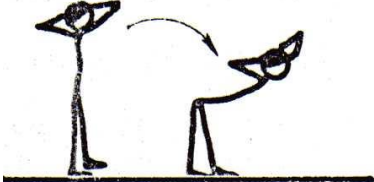
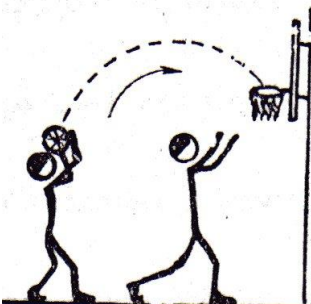
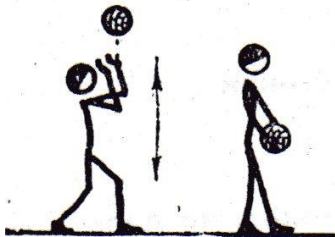
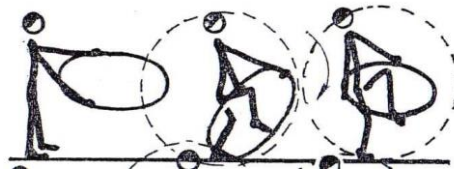

**Инвентарь, оборудование и дидактический материал:**

гантели – 4 шт., скакалка – 4шт., мяч баскетбольный – 5шт., волейбольные мячи – 4шт., свисток – 1шт., карточки-задания, маты – 4шт., теннисные ракетки – 2шт, теннисные шары – 2шт, обручи – 4шт.

Части урока	Содержание	Дозировка Время	Способ проведения	Методические указания
1	<b>Подготовительная часть</b>	10'30"	Фронтальный	
	1. Построение, приветствие, сообщение задач урока	2'		Дисциплина
	2. Перестроение для выполнения комплекса ОРУ	30"		Соблюдения строя
	3. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте:	8'		Дыхание свободное
	- И.П.: о.с.- ходьба на месте с высоким подниманием бедра	30"		Правильность выполнения
	- И.П.: о.с.- подняться на носки, руки вверх – вдох. Руки дугами вниз, в и. п. – выдох.	8р.		Без резких движений
	- И.П.: упор присев, левую ногу назад на носок – вернуться в и. п. Тоже правой. (4 раза каждой ногой)	3-4р.		Дыхание свободное
	- И.П.: стойка ноги врозь, руки вверху, прогнуться – вдох; два пружинистых наклона вперед, руками коснуться пола – выдох.	8р.		Правильность выполнения
	- И.П.: о.с.- круговые движения руками вперед 4 раза, назад 4 раза.	2р.		Упражнение выполнять с полной амплитудой
	- И.П.: о.с. - руки вперед, круговые движения кистями рук, вправо и в левую сторону.	8р.		
	- И.П.: стойка ноги врозь, руки к плечам. Наклон влево, руки вверх – и. п. наклон вправо, руки вверх – и. п.	8р.		Дыхание свободное
	- И.П.: широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью. Поворот туловища влево, левую руку в сторону – вдох. И. п. - выдох То же направо.	8р.		
	- И.П.: о.с. - руки на пояс. Два прыжка вместе, два прыжка ноги врозь.	16 р.		
	- И.П.: о.с. – левую вперед на носок, руки вверх – вдох. Вернуться в и. п. – выдох. То же с правой ноги.	8р.		
2	<b>Основная часть</b>	24'	Фронталь	Все задания

		30"	<div> <div>ный</div> <div>Поточный</div> <div>Командный</div> <div>Парный</div> <div>Индивидуальный</div> </div>	<div> <div>выполняются по кругу, против часовой стрелки. Необходимо выполнить 3 круга по 15 заданий. После каждого круга измеряем свой пульс. Условно принято считать нормальной нагрузкой, вызывающую повышение пульса до 120–160 уд./мин.</div> </div>
	<div>1. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах, поднимая гантели к плечам</div> 	10 р.		<div>Правильность выполнения</div>
	<div>2. Выполнить два кувырка вперед и два кувырка назад</div> 	2 р.		
	<div>3. Подбрасывание теннисного мяча вверх при помощи ракетки</div> 	15 р.		<div>Координировать свои движения</div>
	<div>4. Обруч удерживается руками на поясице и вращается на бедрах</div> 	15 р.		<div>Сосредоточить внимание на вращении обруча</div>

	<p>5. Из упора присев вставать с поочередным отведением правой (левой) ноги назад и рук вверх</p> 	10 р.		Правильность выполнения
	<p>6. Вращение мяча вокруг туловища с чередованием направления в правую и левую стороны</p> 	8 раз в одну сторону, 8 раз в другую		Координировать свои движения
	<p>7. Подбрасывание волейбольного мяча вверх над собой, верхняя подача мяча в стенку с последующей ловлей и повторением упражнения</p> 	15 р.		Удар по мячу точно по центру, сверху
	<p>8. Ведение баскетбольного мяча в движении по замкнутому кругу правой и левой рукой</p> 	1 круг		Если мяч потерян, то ловим мяч и выполняем задание с того места, где был потерян мяч половина круга правой рукой, вторая половина круга левой рукой

<p><b>9.</b> Стоя ноги врозь, руки за головой, наклоны туловища вперед до горизонтального положения</p> 	10 р.		Движение выполнять без резких движений
<p><b>10.</b> Броски в кольцо одной рукой от плеча в пределах штрафной площадки</p> 	10 р.		При броске следить за конечной работой кистей рук
<p><b>11.</b> Верхняя передача мяча над собой на высоту 1-2 метра</p> 	20 р.		При передачи над собой следить за положением локтевых суставов и кистей рук, при отталкивании мяча пальцы напряжены
<p><b>12.</b> Основная стойка. Обруч спереди. Прыжки через обруч перешагиванием.</p> 	15 р.		Сосредоточить внимание на вращении обруча в лучезапястном суставе
<p><b>13.</b> Темповые прыжки на месте через скакалку с вращением вперед</p> 	20 р.		Координировать свои движения

	<p><b>14.</b> Стоя в 1 метре от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение</p> 	15 р.		
	<p><b>15.</b> Стоя согнувшись, передача мяча «восьмеркой» вокруг ног поочередно в правую и левую стороны</p> 	10 р.		Правильность выполнения
3	<p><b>Заключительная часть</b>  <b>1.</b> Построение  <b>2.</b> Выполнение упражнений на внимание: «Делай как я»  <b>3.</b> «Напряжение и расслабление мышц всего тела» - И.П. – о.с. Представить себе, что на высоте вытянутых рук висит «канат»; поднимаясь на носки – вдох, на выдохе захватить руками «канат» и тянуть вниз с усилием, сгибая руки и немного приседая. Затем расслабленно перейти в положение низкого приседа, голову свободно опустить, сделать полный вдох, затем несколько вдохов и продолжительных спокойных выдохов.  <b>4.</b> Подведение итогов урока.</p>	10'  2-3р.	Фронтальный	<p>Дисциплина  ПереклЮчить внимание с одного вида деятельности на другой</p> <p>Добиться напряжения мышц всего тела</p> <p>Добиться расслабления мышц всего тела</p>



## Приложение 1

(рекомендуемое)

### Карта контроля выполнения физических упражнений

Ф.И.О. обучающегося \_\_\_\_\_

Задание	Кол-во повторений	1 круг	2 круг	3 круг
1. Стоя ноги врозь, руки за головой, наклоны туловища вперед до горизонтального положения	10 р.			
2. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах, поднимая гантели к плечам	10 р.			
3. Темповые прыжки на месте через скакалку с вращением вперед	20 р.			
4. Выполнить два кувырка вперед и два кувырка назад	2р.			
5. Из упора присев вставать с поочередным отведением правой (левой) ноги назад и рук вверх	10 р.			
6. Подбрасывание волейбольного мяча вверх над собой, верхняя подача мяча в стенку с последующей ловлей и повторением упражнения	15 р.			
7. Стоя согнувшись, передача мяча «восьмеркой» вокруг ног поочередно в правую и левую стороны	10 р.			
8. Обруч удерживается руками на поясице и вращается на бедрах	15 р.			
9. Подбрасывание теннисного мяча вверх при помощи ракетки	15 р.			
10. Вращение мяча вокруг туловища с чередованием направления в правую и левую стороны	8 раз в одну сторону, 8 раз в другую			
11. Верхняя передача мяча над собой на высоту 1-2 метра	20 р.			
12. Основная стойка. Обруч спереди. Прыжки через обруч перешагиванием.	15 р.			
13. Ведение баскетбольного мяча в движении по замкнутому кругу правой и левой рукой	1 круг половина круга правой рукой, вторая половина круга левой рукой			
14. Стоя в 1 метре от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение	15 р.			
15. Броски в кольцо одной рукой от плеча в пределах штрафной площадки	10 р.			
Пульс после прохождения круга				
Пульс после 2 мин. отдыха				

### **Список используемой литературы**

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2016. - 368 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2016. - 304 с.
3. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014. - 272 с.
4. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных организаций 10,11 класс. — М., 2015. - 237 с.