**Кравцов М.С.,**

**учитель физической культуры МАОУ «СОШ №57»,**

**г.Новоуральск**

**Технологическая карта урока по учебному предмету «физкультура» в 7 классе на тему " Развитие силовой выносливости с использованием методики функционального тренинга ".**

|  |  |
| --- | --- |
| Тип урока: | по дидактической цели: комбинированный |
| Авторы УМК: | **Лях В.И.** |
| Цель: | способствовать формированию представлений обучающихся о развитии силовой выносливости с учетом уровня физической подготовленности на основе метода функционального тренинга – комплекс AMRAP. |
| Планируемые образовательные результаты (личностные, метапредметные, предметные): | **Предметные:** объясняют значение физической подготовленности организма для профессиональной деятельности и приводят примеры применения физической силы в быту и профессиональной деятельности; определяют причинно-следственные связи между установлением физической нагрузки и физической подготовленностью организма.  **Метапредметные УУД**  **Познавательные:** формулируют тему урока и ставят учебную цель; работают в соответствии с поставленной учебной целью; осваивают универсальное учебное действие – комплекс упражнений на развитие силовой выносливости.  **Коммуникативные:** вступают в активное взаимодействие для решения коммуникативных и познавательных задач (формулируют затруднения и решают их).  **Регулятивные:** планируют собственную деятельность; сравнивают полученные результаты с ожидаемыми; проводят самооценку работы на уроке.  **Личностные УУД:** определяют целостный социально ориентированный взгляд на развитие физических качеств организма; обладают готовностью и способностью к образованию и саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. |
| Оборудование: | * телевизионная панель; * магнитная доска; * магниты; * маркеры; * гимнастические маты * фишки |
| Образовательные ресурсы: | * видеоматериал (ролик [https://youtu.be/0yZaqn36vy4](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F0yZaqn36vy4&cc_key=)); (приложение 1) * изображения упражнений; (приложение 2) |

**Вид урока:** проблемный с использованием метода функционального тренинга.

**Задачи:**

* познакомить обучающихся с использованием метода функционального тренинга – комплекс AMRAP;
* развивать умение обучающихся устанавливать причинно-следственные связи между физической подготовленностью организма и физической нагрузкой для достижения положительного эффекта в развитии силовой выносливости;
* формировать у обучающихся ценностную установку на здоровый образ жизни и валеологическое мышление по сохранению и укреплению собственного здоровья.

**Формы работы:** индивидуальная, парная, групповая, фронтальная.

**Ведущий метод обучения** на уроке – ситуационный, направленный на осмысление ситуации, выявление проблемы и вопросов, требующих решения.

**Методические приемы, используемые на уроке:** метод ситуационной задачи, метод функционального тренинга (комплекс AMRAP), учебный диалог, игра, рефлексия.

***Содержание и ход урока.***

**1. Актуализация знаний учащихся. (4 минуты)**

**Цель:** *осознание обучающимися смысла и значимости физической подготовки.*

|  |  |
| --- | --- |
| *В начале урока учитель демонстрирует видеоролик на телевизионной панели.*  Учитель (*предлагает*): «Прошу вас посмотреть видеоролик». | *Учащиеся становятся полукругом у телевизионной панели и смотрят видеоролик (стоп-кадры видеоролика представлены в Приложении 1).* |
| *После учитель организует учебный диалог.*  Учитель: «Что демонстрировал видеоролик?» | Учащиеся: «В видеоролике показано выполнение спортсменами физических упражнений с различными предметами и их использование человеком в бытовой, и повседневной жизни и при выполнении профессиональных обязанностей». |
| Учитель: «Приведите примеры применения физических упражнений в жизнедеятельности человека, которые вы увидели в ролике?» | Ученик 1: «Атлет подбрасывал груз, так же как заботливый и любящий отец подбрасывает своего ребенка, развлекая его».  Ученик 2: «Спортсмен поднимает с пола тяжелый мяч, такие же действия выполняет ветеринар, поднимая собаку для ее осмотра».  Ученик 3: «Рабочий перемещает тележку с хозяйственным грузом, а спортсмен передвигает платформу с металлическими дисками в тренажерном зале».  Ученик 4: «Спортсменка совершает выпады с железным диском в руках, такие же действия выполняет мать с грудным ребенком, приседая для того, чтобы поднять сумку».  Ученик 5: «Пожарный преодолевает высокое препятствие, поднимая собственное тело, подобное выполняет атлет, подтягиваясь на турнике».  Ученик 6: «Спортсмен зашагивает на высокую тумбу, подобные действия совершает человек, поднимаясь по лестнице вверх». |
| Учитель: «Как вы думаете, что хотели сказать создатели видеоролика?» | Учащиеся: «Авторы видеоролика хотели показать важность выполнения физических нагрузок, ведь они могут пригодится нам в жизни». |

**Результаты:**

* *выявление значимости физической нагрузки для человека в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.*

**2. Мотивация. Постановка ситуационной задачи (проблемы) урока. (4 минут)**

**Цель:** *мотивация к учебной деятельности на уроке, определение ситуационной задачи (проблемы).*

|  |  |
| --- | --- |
| Учитель: «Вы верно подметили важность физической подготовки людей к выполнению ими разных социальных ролей. Скажите, отличается ли уровень физической подготовки пожарного и домохозяйки и почему?» | Учащиеся: «Конечно, отличается, потому что пожарному нужно больше силы и выносливости при выполнении профессиональных обязанностей, чтобы спасать людей, чем домохозяйке». |
| Учитель (*подытоживает*): «Ребята, а у вас, учащихся примерно одного возраста, отличается уровень физической подготовки? Почему?» | Учащиеся: «У нас разный уровень физической подготовки, потому что среди нас есть те, кто посещает спортивные секции и кружки, и есть только те, кто занимается физической культурой только уроках». |
| Учитель: «Скажите, что необходимо сделать, чтобы данный урок был эффективным для развития силы каждого из вас?» | Ученик 1: «Думаю, например, тому, кто сильнее, можно дать выполнить 20 отжиманий, а кто слабее – 10 отжиманий»».  Ученик 2: «Считаю, что можно выполнять упражнения на время и тогда тот, кто посильнее, сумеет выполнить большее количество повторений». |
| Учитель: «Вы абсолютно правы. Исходя из вышесказанного, сформулируйте какая цель сегодняшнего урока?» | Учащиеся: «Цель нашего урока – развитие силы с учетом уровня физической подготовленности». |
| Учитель: «Что необходимо сделать, чтобы достичь цель урока?»  *Учитель фиксирует цель урока на доске.* | Учащиеся: «Познакомиться с комплексом упражнений, позволяющим развивать силовую выносливость с учетом разной физической подготовки». |
| Учитель: «Но прежде чем преступить к реализации цели урока, скажите, с чего начинается любая физическая активность?» | Учащиеся: «Необходимо провести разминку». |

**Результаты:**

* *осознание и постановка ситуационной задачи;*
* *формулирование цели урока и определение пути ее решения;*

**3. Разминка. (5 минут)**

**Цель:** *подготовка организма обучающихся к физической нагрузке.*

|  |  |
| --- | --- |
| *Далее учитель организует разминку, в ходе которой контролирует перемещение учащихся по спортивному залу, следит за соблюдением техники безопасности и самочувствием школьников, а также следит за качеством разминки. Она должна включать в себя упражнение на все группы мышц.* | *Учащиеся выполняют разминку, первая часть которой включает в себя ходьбу на передней части стопы в течение 15 секунд, ходьбу на задней части стопы в течение 15 секунд и бег в медленном темпе в течение 1 минуты. Затем учащиеся перестраиваются в колонну по четыре для проведения второй части разминки на месте, которую проводит назначенный учителем обучающийся, при необходимости учащиеся могут меняться. Во второй части учащиеся выполняют общеразвивающие движения* |

**Результаты:**

* *организм учащихся приведен в состояние готовности перед физической нагрузкой;*
* *закреплено умение проводить разминку.*

**4. Решение ситуационной задачи (проблемы) урока. (20 минут)**

**Цель:** *знакомство с комплексом AMRAP.*

|  |  |
| --- | --- |
| Учитель: «Теперь мы с вами готовы к использованию на практике одного из комплексов упражнений функционального тренинга под названием AMRAP, что означает "Завершить как можно больше раундов". Как вы понимаете суть его названия?» | Ученик 1: «Я думаю, что поскольку это комплекс, то в нем будет несколько упражнений».  Ученик 2: «Я считаю, что один раунд – это один круг и эти упражнения мы будем выполнять не один раз».  Ученик 3: «По-моему, мнению, мы должны сделать как можно больше таких кругов или раундов». |
| Учитель: «Скажите, пожалуйста, мы будем выполнять упражнения до тех пор, пока у последнего ученика не кончатся силы?» | Учащиеся: «Мы считаем, что возможно нам будет отведено определенное время, за которое необходимо выполнить как можно больше кругов этого комплекса». |
| Учитель: «Вы правы. Суть комплекса состоит в том, чтобы за отведенное вам время выполнить как можно больше раундов, или кругов. Один раунд состоит из определенных упражнений, выполняемых в определенной последовательности. Прошу вас обратить внимание на доску и посмотреть, какой комплекс упражнений нас ждет сегодня. Это 5 отжиманий от пола, 10 приседаний и 15 ситапов (подъем туловища из положения лёжа на спине)». | *Учащиеся встают полукругом у магнитной доски и знакомятся с комплексом.* |
| Учитель: «Прежде чем приступить к выполнению задания, вспомним стандарты движений и то как они выполняются?» | *Учащиеся вспоминают, как правильно выполняется каждое упражнение. (изображения в приложении 2)* |
| Учитель: «Поскольку отжимания не всем даются легко, каждый будет их выполнять с учетом собственных сил, а именно: тот, кто отжимается 15 и больше раз за один подход, выполняет отжимания с касанием грудной клеткой мата в нижней точке и полным выпрямлением в исходном положении. Те, кто отжимаются меньше 15 раз, – выполняют отжимание через колени с полным касанием тела мата в нижней точке и полным выпрямлением в исходном положении. Остальные движения выполняются всеми одинаково». | *Учащиеся анализируют уровень своей физической подготовленности. Исходя из этого выбирают тот вариант выполнения упражнений, который им под силу* |
| *В продолжение учитель организует работу в парах по выполнению комплекса AMRAP.*  Учитель: «Ребята, если все определились, какой вариант комплекса подходит каждому, давайте разберемся с тем, как вы будете выполнять данный AMRAP. Вам необходимо объединиться в команды по 2 человека и записать название команды в таблицу». | *Ученики объединяются в команды, придумывают название и записывают его в заранее подготовленную на доске таблицу.* |
| Учитель: «После комплекса вам необходимо записать то количество очков, которые вы получили за отведенное вам время. В одном раунде 30 очков. Каждое повторение – это одно очко. И после завершения комплекса мы посмотрим, какая команда оказалась сильнее и выносливее». | *Ученики настраиваются на предстоящую работу и готовятся к выполнению задания* |
| Учитель: «По моему сигналу первые участники бегут к матам, выполняют 1 раунд лицом к стартовой линии, возвращаются обратно и хлопком по руке передают эстафету второму участнику. Следующий выполняет все то же самое. И так до тех пор, пока не пройдёт 10 минут. Не забываем считать количество раундов. Сейчас вам даётся время, чтобы каждый выполнил один разминочный круг комплекса» | *Ученики знакомятся с площадкой для выполнения комплекса, определяются кто будет первым, а кто вторым номером. Выполняют разминочный круг комплекса* |
| Учитель: «Занимаем стартовые позиции. На выполнение комплекса у нас 10 минут. Если все готовы, то приступим. 3,2,1, старт!».  *Включается музыкальное сопровождение.*  *Учитель следит за правильностью выполнения упражнений, самочувствием учащихся, даёт рекомендации по темпу работы.* | *Ученики начинают работу по выполнению комплекса.* |

**Результаты:**

* *осваивают универсальное учебное действие – комплекс упражнений на развитие силовой выносливости*

**5. Итоги урока. (5 минут)**

**Цель:** *подведение итогов и осуществление рефлексии урока.*

|  |  |
| --- | --- |
| *По истечении 10 минут учитель организует выполнение учащимися восстанавливающего комплекса упражнений и подводит итоги работы.*  Учитель: «Ребята, восстанавливаем дыхание, проходим по залу шагом 2 круга и становимся на заминку». | *Ученики восстанавливаются и выполняют комплекс восстановительных упражнений* |
| Учитель: «Итак проверим какая команда у нас набрала больше всего очков и оказалась самой сильной в сегодняшнем задании. Записываем результат команды в таблицу».  *Учитель проверяет таблицу, выявляет сильнейших.* | *Ученики определяют место собственной команды и выявляют победителей.* |
| *Далее учитель проводит познавательную рефлексию*  Учитель: «1.Какова была тема урока? 2.Что знали до изучения темы? 3. Что узнали в процессе ее изучения? 4. Где можно использовать умения, полученные на уроке?» | Ученик 1: «Тема урока развитие силовой выносливости с использованием методики функционального тренинга»  Ученик 2: «Мы знали, как выполняются такие упражнения, как отжимания, приседания и ситапы.  Ученик 3: «Мы узнали, что можно выполнять эти упражнения в комплексе»  Ученик 4: «Мы можем использовать такой метод тренировок при самостоятельных занятиях дома» |
| *После, учитель организует игру с целью снятия эмоционального напряжения.* | *Учащиеся делятся на 2 команды и становятся в колонну по одному в противоположных концах зала. Между командами на одной линии на расстоянии 1-1,5 метра лежат фишки. По команде учителя первый человек из каждой команды выполняет прыжки через фишки, отталкиваясь двумя ногами по направлению к противоположной команде. Как только учащиеся встречаются, они играют в игру «Камень-ножницы-бумага». Победитель продолжает прыгать, а проигравший уходит в конец своей колонны, тем временем второй человек из его команды начинает выполнять прыжки. Задача допрыгать до противоположной команды. Если участнику это удаётся, команда получает 1 балл.* |
| *В завершение учитель даёт задание на дом.*  Учитель: «Вы знаете еще много упражнений на развитие силы помимо тех, которые мы сегодня использовали. Дома вам необходимо составить собственный комплекс упражнений для развития силовой выносливости по методу AMRAP. Задания выполняете в тех парах, в которых работали сегодня. Комплекс составляете, ориентируясь на эту же пару. Дополнительную оценку получит тот, кто предоставит изображения с методическими указаниями по выполнению того или иного упражнения в разработанном вами комплексе». | *Учащиеся записывают домашнее задание.* |

**Результаты:**

* *актуализация содержательных моментов урока;*
* *закрепление основных понятий урока.*

**Приложение 1.**

* ******
* ******
* ******
* ******
* ******

**Приложение 2.**

******

***ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:***

***- Ноги на ширине плеч***

***- Тело полностью распрямлено в коленном и тазобедренном суставе***

***ВЫПОЛНЕНИЕ:***

***- Вес на всей стопе***

***- Поясница прогнута***

***- Грудь поднята вверх***

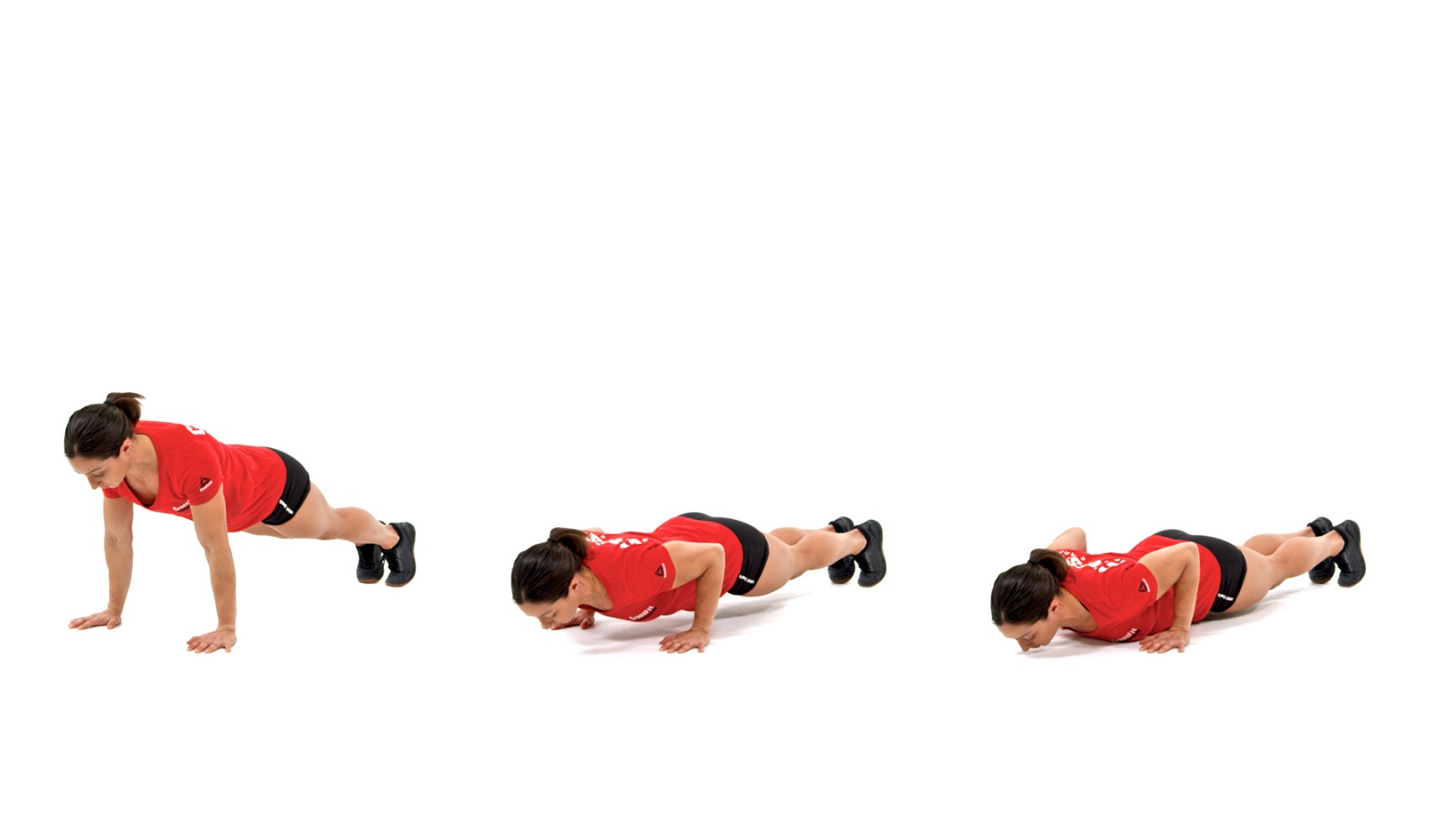
***- Таз двигается вниз и назад***

***- В нижней точке приседа тазобедренный сустав ниже коленной чашечки***

***- Колени двигаются в линии ступней***

***- Полное распрямление в коленях и тазу для завершения движения***

***- Нейтральное положение головы***

******

***ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:***

***- упор лёжа, ладони чуть шире ширины плеч, стопы вместе***

***-от затылка до пяток тело образует одну линию***

***ВЫПОЛНЕНИЕ:***

***-сгибаем руки в локтевых суставах***

***-сохраняем тело в нейтральном положении***

***-в нижней точке касание грудной клеткой пола***

***-полное выпрямление в локтевых суставах для завершения движения***

******

***ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:***

***- лёжа на спине, ноги «бабочкой»***

***-руки качаются пола за головой***

***ВЫПОЛНЕНИЕ:***

***- мах руками вперед, не отрывая копчик от пола***

***-подъём***

***-касание руками пола перед носками***

***-вернутся в исходное положение для завершения упражнения***