Министерство образования и науки

Нижегородской области

ГБПОУ «Дзержинский педагогический колледж»

Студент 4 курса,

Специальность 49.02.01

Физическая культура

группа ФК-4Б

УСТЮЖАНЦЕВ

Алексей Дмитриевич

**Информационно-коммуникативные технологии**

**в работе учителя физической культуре**

Доклад

|  |  |
| --- | --- |
|  | Руководитель: Л. С. Крестьянинова,преподаватель высшей квалификационной категории |

Дзержинск – 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc160294490)

[1. Сущность информационно-коммуникационных технологий 6](#_Toc160294491)

[2. Особенности использования ИКТ в школе учителем Физической культуры 8](#_Toc160294492)

[3. Обобщение использования ИКТ в педагогическом опыте 11](#_Toc160294493)

[4. Обобщение использования ИКТ в собственном опыте 12](#_Toc160294494)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 14](#_Toc160294495)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 17](#_Toc160294496)

[ПРИЛОЖЕНИЕ 19](#_Toc160294497)

# ВВЕДЕНИЕ

XXI век – век высоких компьютерных и коммуникативных технологий. Они проникают во все сферы жизнедеятельности человека, улучшая его информированность и давая множество новых возможностей в профессии, учебе, общении. [3]

Информатизация сегодня рассматривается как один из основных путей модернизации системы образования. Это связано не только с развитием техники и технологий, но и, прежде всего, с переменами, которые вызваны развитием информационного общества, в котором основной ценностью становится информация и умение работать с ней. Соответственно, одной из главных задач современной системы образования является разработка проектов и программ, способствующих формированию человека современного общества. [6] Основной целью педагогических коллективов является создание условий для выявления и развития способностей каждого ребенка, формирования личности, имеющей прочные базовые знания и способной адаптироваться к условиям современной жизни. Информатизацию образования следует рассматривать как одно из важных средств достижения поставленной цели. При этом имеется в виду решение ряда последовательных задач: техническое оснащение, создание дидактических средств, разработка новых технологий обучения и т.д., определяющих этапы процесса модернизации.[10]

Сфера образования тоже не является исключением – современный учитель не мыслит свою деятельность без применения информационно-технологических достижений и активно пользуется в работе разными средствами ИКТ: чатами, мессенджерами, форумами, блогами, электронной почтой, телеконференциями, вебинарами и многими другими доступными ресурсами.[9]

На современном этапе в России формируется информационное общество, предъявляющее новые требования к системе образования,

обязательными условиями которого являются формирование ИКТ-компетенции педагогов и воспитанников путем информатизации учебно-воспитательного процесса и систематического использования новейших технологий в образовательной деятельности всех предметных областей знаний.

Информатизация образования — широкомасштабный процесс трансформации содержания, методов и организационных форм учебной работы, обеспечивающий подготовку (эффективную социализацию) школьников к жизни в условиях информационного общества.[10]

Актуальность использования информационных технологий обусловлена социальной потребностью в повышении качества обучения, воспитания детей школьного возраста, практической потребностью в использовании в дошкольных образовательных учреждениях современных компьютерных программ.

Информатизация образования открывает педагогам новые возможности для широкого внедрения в практику новых методических разработок, направленных на реализацию инновационных идей воспитательного, образовательного и коррекционного процессов; освобождает от рутинной ручной работы; позволяет не только насытить ребенка большим количеством готовых, строго отобранных, соответствующим образом организованных знаний, но и развивать интеллектуальные, творческие способности.

Составными частями ИКТ являются электронный, программный и информационный компоненты, совместное функционирование которых позволяет решать задачи, поставляемые развитием общества.

Информационно-коммуникативные технологии могут существенно повысить эффективность образовательного процесса, решить стоящие перед образовательным учреждением задачи воспитания всесторонне развитой, творчески свободной личности.[2]

Концепция модернизации российского образования акцентирует внимание на необходимости формирования информационной компетентности, как одного из основных показателей качества образования. Компетентность в области информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) является одной из приоритетных целей образования. Возможность ее формирования напрямую связана с активной деятельностью учителя и школьника в информационной компьютерной среде. Использование информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в учебном процессе на уроках физической культуры является актуальной проблемой современного школьного образования.[5]

1. Сущность информационно-коммуникационных технологий

Под информационными и коммуникационными технологиями предлагается понимать комплекс объектов, действий и правил, связанных с подготовкой, переработкой и доставкой информации при персональной, массовой и производственной коммуникации, а также все технологии и отрасли, интегрально обеспечивающие перечисленные процессы.[6, 9]

Информационные и коммуникационные технологии - это обобщающее понятие, описывающее различные устройства, механизмы, способы, алгоритмы обработки информации. Важнейшими современными устройствами ИКТ являются компьютер, снабженный соответствующим программным обеспечением, и средства телекоммуникаций вместе с размещенной на них информацией.

Методы, производственные процессы и программно-технические средства, которые применяют, чтобы собрать, обработать, сохранить, распространить, отобразить или использовать информацию в интересах пользователей, называют информационно-коммуникационными технологиями.

Главная цель ИКТ - обеспечение современного качества образования на основе сохранения его фундаментальности и соответствия актуальным и перспективным потребностям личности, общества, государства.[4]

Дидактические задачи, решаемые с помощью ИКТ:

* Совершенствовать организации преподавания, повышение индивидуализации обучения;
* Повысить продуктивности самоподготовки учащихся;
* Индивидуализация работы самого учителя;
* Ускорить тиражирования и доступа к достижениям педагогической практики;
* Усилить мотивации к обучению;
* Активизировать процесса обучения, возможность привлечения

учащихся к исследовательской деятельности;

* Обеспечить гибкости процесса обучения.

Основные дидактические требования, предъявляемые к информационно-коммуникационным технологиям в образовании с целью повышения эффективности их применения в образовательном процессе:

* мотивированность в использовании различных дидактических материалов;
* четкое определение роли, места, назначения и времени использования электронных образовательных ресурсов и компьютерных средств обучения;
* ведущая роль преподавателя в проведении занятий;
* введение в технологию только таких компонентов, которые гарантируют качество обучения;
* соответствие методики компьютерного обучения общей стратегии проведения учебного занятия;
* учет того, что введение в комплект учебных средств электронных образовательных ресурсов, компьютерных обучающих программ требует пересмотра всех компонентов системы и изменения общей методики обучения;
* обеспечение высокой степени индивидуализации обучения;
* обеспечение устойчивой обратной связи в обучении и др.

Современные педагогические технологии, в частности использование новых информационных технологий, интернет – ресурсов, электронных учебников позволяют учителю достичь в ходе проведения уроков максимальных результатов в решении таких задач, как:

1. Учебно-воспитательного процесса:

* повышение эффективности и качества процесса обучения;
* повышение активности познавательной деятельности;
* увеличение объема и оптимизация поиска нужной информации.

2. Развитие личности обучающегося:

* развитие коммуникативных способностей;
* формирование информационной культуры, умений осуществлять обработку информации;
* формирование умений осуществлять экспериментально–исследовательскую деятельность.

3. Работа на выполнение социального заказа общества:

* подготовка информационно грамотной личности;
* осуществление профориентационной работы в области физической культуры. [1, 5]

# 2. Особенности использования ИКТ в школе учителем Физической культуры

Основным средством ИКТ для информационной среды любой системы образования является персональный компьютер, возможности которого определяются установленным на нем программным обеспечением. В современных системах образования широкое распространение получили универсальные офисные прикладные программы и средства ИКТ: текстовые процессоры, электронные таблицы, программы подготовки презентаций, системы управления базами данных, органайзеры, графические пакеты и т.п.[9]

Реализация информационной технологии обеспечивается следую щими техническими средствами:

* средства накопления больших объемов информации на машинных носителях (CD, DVD-диски, флэшки и т. п.);
* различные средства связи ІР-телефония, системы спутниковой, транкинговой и сотовой связи, технологии беспроводной связи Wi-Fi и Bluetooth, региональные и глобальные сети, позволяющие принимать и передавать информацию в любой точке земного шара;
* компьютеры, персональные и мобильные, периферийные средства и средства оргтехники, которые позволяют по определенным алгоритмам обрабатывать и отображать информацию, а также накапливать и генерировать знания.

Эти технические средства позволяют реализовать все необходимые для обработки информации и данных процедуры. [7]

Первоначально одной из форм использования ИКТ для учителя физической культуры - это составление текстовых документов в программе «MS Office Word»:

* Календарно – тематическое планирование;
* Годовое планирование учебного процесса и тренировочных занятий;
* Планы работ по триместрам и поурочное планирование;
* Все виды текстовых документов: заявки, отчёты, положения о соревнованиях, протоколы соревнований, объявления, поздравления, печатание грамот и др.

Следующая форма при работе на ПК – работа с таблицами в программе «MS Office Excel». Даёт возможность использования электронных таблиц и работа с ними при проведении соревнований различного уровня с большим количеством участников, быстрое подведение итогов соревнований и т.д.[1, 5]

Использование презентаций на уроках позволяет более подробно и наглядно предоставлять теоретический материал, что делает процесс образования наиболее эффективным.

Использование ИКТ на уроках физической культуры возможно на всех этапах:

1. При изучении нового материала учитель координирует, направляет, руководит и организует учебный процесс, а сам материал «объясняет» вместо него компьютер. С помощью видеоряда, звука и текста школьник получает представление об изучаемом двигательном действии, учится моделировать последовательность движений (собирает на компьютере пазл), что делает урок более содержательным и увлекательным.

2. На стадии закрепления знаний компьютер позволяет решить проблему традиционного урока – индивидуального учета знаний, а также способствует коррекции полученных умений и навыков в каждом конкретном случае.

3. На этапе повторения в компьютерном варианте учащиеся решают различные проблемные ситуации. В результате в мыслительную деятельность включены все ученики. Степень их самостоятельности в освоении материала регулируется учителем.

4. Формами контроля являются самоконтроль, взаимоконтроль, творческое применение полученных знаний на практике. В качестве домашнего задания каждый ученик может получать набор элементов двигательного действия (бег, прыжки и т.д.), из которых он может составить целые спортивные композиции на основе пройденного материала.[3]

Учитель, работая с презентацией, имеет возможность, разбив технический прием на слайды, показывать их с такой скоростью, с какой это необходимо для детального изучения и понимания материала в классе. Такой метод обучения техническим действиям и приемам очень эффективен, нагляден и нравится учащимся.

С помощью презентации также можно доступно объяснить правила спортивных игр, тактические действия игроков, красочно преподнести исторические события, биографии спортсменов. Наличие визуального ряда информации позволяет закрепить в памяти.[2]

Создание флеш-презентаций и видеороликов с комплексами общеразвивающих упражнений (ОРУ) могут стать помощниками учителю. Такой материал может быть использован также учителями-предметниками при проведении утренней зарядки.[8]

Эффективность применения ИКТ зависит от этапа урока. В начале изучения ИКТ применяются в подготовительной части урока; при закреплении или проверке знаний – в заключительной части урока и могут использоваться как проверка домашнего задания. Использование ИКТ рекомендуют на уроке не более 15 мин. подряд: ученики устают и теряют интерес к теме.

Интернет в разделе физическая культура более результативен во внеклассной работе и внеурочной деятельности.

Во внеклассной работе также можно использовать ИКТ: представление команд, оформление соревнований, описание конкурсов и т.д.

Электронные образовательные ресурсы, также позволяют учащимся дома более подробно познакомиться с изученной темой на уроке, найти необходимые упражнения для совершенствования своих физических качеств и пополнить багаж своих знаний в области физической культуры и здорового образа жизни.[8]

Другой из важных форм работы современного учителя является создание и использование личного интернет-сайта. Сайт может быть важнейшим инструментом организации учебно-познавательной деятельности учащихся вне урока. Главное его назначение – помочь ученикам через тематические странички сайта получить дополнительные материалы к урокам, зачётам. Использование интернет-сайта учителя помогает формировать информационную компетенцию учащихся, повышает эффективность обучения, сайт учителя экономит время и средства на подготовку к уроку, позволяет использовать материалы сайта для домашних заданий и работы на уроках, для подготовки к экзамену по предмету. Сайт для современного учителя – это, своего рода, одно из условий его профессионального роста, презентация своего педагогического опыта большой аудитории коллег.

# 3. Обобщение использования ИКТ в педагогическом опыте

Рындина Ольга Олеговна, Дикарёва Мария Николаевна и Козлов Максим Анатольевич, учителя физической культуры, работающие в МБОУ СШ № 18 города Дзержинска. В своей работе постоянно используют информационно-коммуникационные технологии. Составляют планирование на учебный год, заполняют электронные журналы, также записывают в нём домашнее задание. Также опубликовывают фотографии и видео на сайте и страницы школы для популяризации ЗОЖа и спорта.

Для студентов-практикантов высылают задачи для урока. Помогают с подбором средств и методов, решением вопросов, которые возникают у студентов во время подготовке к урокам. Всё это делают через соц-сети – VK и telegram.

# 4. Обобщение использования ИКТ в собственном опыте

За всё время мною постоянно использовались информационно-коммуникационные технологии. Для каждого урока по Физической культуре и внеурочной работе были написаны в программе «MS Office Word» конспекты занятий, разработаны сценарии и положения праздников, спортивных соревнований.

Использовался также Интернет для поиска решения задач, подбор нужных средств и методов для того или иного урока, занятия или подвижной перемены, физкультминутке и многого другого. Ребятам задавалось много домашнего задания связанного с использования Wi-fi, которое они могли выполнить только с помощью интернет-источников. Все задания были связаны с прохождением темы для её закрепления, повторения или изучения. Такой подход к домашнему заданию позволяют учащимся дома более подробно познакомиться с изученной темой на уроке, воспроизвести в памяти изученный материал, найти необходимые упражнения для совершенствования своих физических качеств и пополнить багаж своих знаний в области физической культуры и здорового образа жизни.

Использовал и программу «MS Office Excel» во время планирования тренировочного процесса во время летней практики. В нём подробно расписан каждый день, что должны сегодня были делать ребята и что от них требуется.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Компьютерные технологии всё шире входят в нашу жизнь, хотя они не могут заменить непосредственное общение ученика с живым человеком, учителем. Однако использование этих технологий в качестве дополнительного инструмента для качественного обучения своих подопечных – необходимая потребность своевременного и будущего времени. Использование ИКТ позволяет учителю повысить уровень владения предметной информации, развить имеющиеся и приобрести новые навыки работы с информацией в условиях постоянного совершенствования компьютерного оснащения, перейти от объяснительно – иллюстрированного способа обучения к деятельностному, при котором ученик становится активным субъектом учебной деятельности. Применение новых информационных технологий позволяет сформировать у учащихся устойчивый интерес к физической культуре, оказывает влияние на качество знаний, на результативность обучения, развитие учащихся. При этом новые информационные технологии сами становятся инструментом познания, обучения, выполняют обобщающую, исследовательскую, развивающую, воспитывающую и контрольно-корректирующую функции.[1]

Специфика урока физической культуры не позволяет использовать информационно-коммуникативные технологии в том объеме, в котором они используются на других уроках, так как основное направление обучения предмету — двигательная активность. Но реалии современной жизни таковы, что ученик и учитель должны не просто уметь пользоваться компьютером, а органично вписывать работу с ним в урок, процесс подготовки к нему, либо во внеклассное мероприятие.[6]

Одной из главных задач учителя физической культуры является разумное использование в учебном процессе наглядных средств обучения. Наглядность играет важную роль в развитии наблюдательности, внимания, развития речи, мышления учащихся. Богатейшие возможности для этого

предоставляют современные информационные компьютерные технологии. В отличие от обычных технических средств обучения ИКТ позволяют не только насытить обучающегося большим количеством готовых, строго отобранных, соответствующим образом организованных знаний, но и развивать интеллектуальные, творческие способности учащихся. Наглядность материала повышает его усвоение учениками, т.к. задействованы все каналы восприятия учащихся - зрительный, механический, слуховой и эмоциональный.

Одним из приоритетных направлений работы учителей физической культуры является повышение качества образования через использование информационных технологий на уроках и внеклассных занятиях наряду с традиционными формами обучения. [6] ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала. Информационно коммуникативные технологии позволяют решить проблему поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления занятиями физической культурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности учащихся. [5]

Просмотр и обсуждение учебного материала увеличивает степень запоминания. Использование презентаций целесообразно на любом этапе изучения темы и на любом этапе урока. Данная форма позволяет представить учебный материал как систему ярких опорных образов, что позволяет облегчить запоминание и усвоение изучаемого материала. Подача учебного материала в виде презентации сокращает время обучения, высвобождает ресурсы здоровья детей.[3]

Результатами использования интерактивной доски на уроках физкультуры являются:

* абсолютная доступность при любой физической подготовленности; заинтересованность учащихся в изучении техники приемов;
* применение этих знаний и умений в жизни (на отдыхе, в летних лагерях);
* мыслительная деятельность школьников на занятиях физической культурой с использованием компьютера будет способствовать быстрому усвоению теоретического материала, а получение знаний и двигательных навыков станет интенсивнее и многообразнее.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Возможности ИКТ на уроках физической культуры / Е. О. Третьякова. – Текст : электронный // Открытый урок Первое сентября : официальный сайт. – URL : https://urok.1sept.ru/articles/624794 (дата обращения : 24.02.2024).
2. Инновационные технологии на уроках физической культуры / П.В. Левин, Е.Ю. Нилова – Текст : электронный // Научный лидер. – 2022. -№ 50 (95). – URL : https://scilead.ru/article/3451-innovatsionnie-tekhnologii-na-urokakh-fiziche (дата обращения : 24.02.2024).
3. Информационно-коммуникационные технологии на уроках физической культуры **/ А. А. Васильев, А. Н. Артемьева. - Текст : электронный //** ИКТ в системах образования, социально-психологическая подготовка специалиста. - 2017. - № 3. – URL : https://infed.ru/articles/526/ (дата обращения : 24.02.2024).
4. Информационно-коммуникационные технологии в образовании / М. В. Авченко. – Текст : электронный // [Перспективы развития информационных технологий](https://cyberleninka.ru/journal/n/perspektivy-razvitiya-informatsionnyh-tehnologiy). – 2015. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/informatsionno-kommunikatsionnye-tehnologii-v-obrazovanii-2> (дата обращения: 24.02.2024).
5. Использование ИКТ на уроках физической культуры / В.Н. Бобаева. - Текст : электронный // Образовательный портал «Продолёнка». – URL : https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/370822-ispolzovanie-ikt-na-urokah-fizicheskoj-kultur (дата обращения : 24.02.2024).
6. Использование ИКТ на уроках физической культуры: примеры и преимущества / А. А. Филимонов. – Текст : электронный // Училище олимпийского резерва Пензенской области. – URL : http://uor-penza.ru/wp-content/uploads/2020/09.pdf (дата обращения : 24.02.2024).
7. **Лобанова, Н. М.** Эффективность информационных технологий: учебник и практикум для вузов / Н. М. Лобанова , Н. Ф. Алтухова. – Москва :

Юрайт , 2024. - 237 с. - ISBN 978-5-534-00222-5. – Текст : непосредственный.

1. Применение информационно-коммуникативных технологий на уроках физической культуры / Ю.В. Пархоменко. – Текст : электронный // Проблемы современной науки и образования. – 2015. – URL : https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-informatsionno-kommunikativnyh-tehnologiy-na-urokah-fizicheskoy-kultury (дата обращения : 24.02.2024).
2. Сущность, роль и место информационно-коммуникационных технологий в образовании / В. И. Павлова. – Текст : электронный // [Вестник Волжского университета им. В. Н. Татищева](https://cyberleninka.ru/journal/n/vestnik-volzhskogo-universiteta-im-v-n-tatischeva). – 2009. - URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-rol-i-mesto-informatsionno-kommunikatsionnyh-tehnologiy-v-obrazovanii> (дата обращения: 24.02.2024).
3. Цели и задачи использования икт в образовании / Е. О. Манакова, А. С. Манаков. – Текст : электронный // [Теория и практика современной науки](https://cyberleninka.ru/journal/n/teoriya-i-praktika-sovremennoy-nauki). – 2021. - URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/tseli-i-zadachi-ispolzovaniya-ikt-v-obrazovanii> (дата обращения: 24.02.2024).

ПРИЛОЖЕНИЕ

**ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ОФП ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

План-конспект занятия по ОФП

для подростков

Задачи: 1) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

Закрепить выполнение общих и специальных упражнений

2) ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ:

Развивать силовую и общую выносливость с помощью метода «круговая тренировка»

3) ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

Воспитывать сознательное отношение к занятиям ФК с помощью выполнения силовых упражнений

Дата: январь 2024 г.

Время: 45 мин

Место проведения: спортивный зал

Оборудование и инвентарь: свисток, гимнастические маты/фитнес коврики, секундомер, скакалки, волейбольные/набивные мячи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Подготовительная часть  | 1. Построение, приветствие, сообщение задач, орг. момент.Пульсометрия (таймер на информационной доске) | 1-2 мин | Проверка формы одежды«Становись! Равняйсь! Смирно!Здравствуйте! Сегодня на занятии мы с вами повторим технику базовых упражнений и сделаем круговую тренировку. Налево, шагом марш!» Выявление задач, после чего отобразить на доске. |
| 2. УОВ: Ходьба на носках, руки на поясе.Ходьба на пятках, руки на поясе.Ходьба носки вместе пятки врозь.Ходьба пятки вместе носки врозь.Ходьба с высоким подниманием бедра.  | 20сек20сек20сек20сек20сек | Спина прямая, взгляд вперёдНе заваливаться вперёдНе заваливаться на бокНе заваливаться на бокБедро поднимать до 90градусов |
| БегСкрестно правым и левым бокомПриставные правым боком и левым Бег спинойПриставные шаги спиной вперёд в защитной стойкеПо одному свистку ускорение, по двум свисткам спокойный бег, по трём свисткам смена направленияПо свистку последний делает ускорение, обгоняет весь строй делает круг и становиться в начало колонныПередвижение по диагоналиШагом | 15 секунд20сек30-60 секунд20 сек30 сек60 сек60 сек2-3 р | Обратить внимание на осанку, правильность шагов. Проконтролировать выполнения строевых командРуки в стороны, не двигаются. Все движения выполняются нижней частью корпуса и нижними конечностями. Взгляд направлен вперед. Спина прямаяОбратить на координацию движений. Шаги короткие, руки работают как при обычном беге, смотреть через любое плечоНоги согнуты в коленях и расставлены шире плеч параллельно на одной линии, либо одна нога выдвинута вперед на полшага. Спина прямая, руки согнуты в локтях, кисти раскрыты. Скорость на ускорении 70% от максимума, при смене направлении следить за правильность остановкой, которые применяются в баскетболеБыстрая реакция на звуковой сигналСледить за правильной постановкой стопы. В спине естественный прогиб.  |
| 3. ОРУ в движенииШагом марш:круговые вращения кистью Вращение рук в локтевом суставе; на 1-4 внутрь, на 5-8 от себяВращение прямыми руками: на 1-4 вперёд на 5-8 назадПовороты корпусом на каждый шагНаклоны к ногам на каждый шагВыпады на каждый шагПульсометрия | 20 секунд8-12р8-12р8-12р8-12р | Упражнение выполняется только кистями. Спина прямая. Взгляд перед собойПолный оборот вокруг локтевого суставаРуки прямы, в локтях не сгибать. Взгляд перед собой. Спина ровная. Один оборот на 1 шагПоворот выполняется на 90 градусов. Следить за полным поворотом корпуса вместе с головойСтараться касаться пола ладонями пред стопой. Необходимо после каждого наклона выпрямлятьсяВыпад выполняется глубокий с касанием колена полаТаймер на информационной доске |
| Основная часть  | Инструктаж по упражнений, которые используются в круговой тренировки, на информационной доске Круговая тренировка 2 круга1 круг1 станция – «Приседания»2 станция – «Отжимания»3 станция – «Сгибания в позвоночнике в и.п. лёжа»4 станция – «Выпрыгивания из полуприсяду»5 станция – «Упор лёжа в упор лёжа на предплечьях»6 станция – «Боковые скручивания»7 станция – «Присед в выпаде на правой/левой»8 станция – «Касание плеча в планке»9 станция – «И.п. упор лёжа, сгибание в тазобедренном и коленном суставе с попеременной смене ног» или «Скалолаз»10 станция – «Бёрпи»11 станция – «Упор стоя переход в упор лёжа»12 станция – «Прыжки со скакалкой»ПульсометрияХодьбаБегХодьбаПульсометрия2 круг1 станция – «Приседания»2 станция – «Отжимания с перекатом мяча»3 станция – «Складка»4 станция – «прыжки на двух, через один к груди»5 станция – «Упор лёжа в упор лёжа на предплечьях»6 станция – «Боковые скручивания с поднятыми ногами»7 станция – «Присед в выпаде на правой/левой»8 станция – «И.П. Упор лёжа, поочерёдное касание руки противоположной ноги»9 станция – «упор присев – упор лёжа»10 станция – «Бёрпи»11 станция – «Упор стоя переход в упор лёжа»12 станция – «Прыжки со скакалкой»ПульсометрияХодьбаБег, включение музыки с помощью доскиХодьбаПульсометрияСтретчинг | 3 мин25 сек работа20 секунд отдых10 сек1 мин2 мин1 мин10 сек30 сек работа15 сек отдых10 сек1 мин2 мин1 мин10 сек5-7 мин | Показ самих упражнений, нюансы их выполнения и вариацииЛопатки приведены и опущены, начинается движение с наклона таза вперёд, колени всегда в проекции стопыЛопатки приведены и опущены, девушки с коленСначала выдох потом выполнение упражненияПриземление на носки, далее по инерции приседанияПресс всегда напряжён, таз подкручен назадСпина прямая, разворот всего корпуса, а не только рукПриседание до угла 90 градусов. Подвздошные гребни таза на одном уровнеСоблюдать все изгибы позвоночникаТаз подкручен назад, подвздошные гребни таза на одном уровнеСохранять общий темп выполненияТемп среднийТемп среднийБольше 160 уд/мин(25-26 уд)Восстановление дыханияМедленныйВосстановление дыханияБольше 120 уд/мин (20-22 уд)Таймер на информационной доскеТемп спокойныйТаймер на информационной доскеЛопатки приведены и опущены, начинается движение с наклона таза вперёд, колени всегда в проекции стопыЛопатки приведены и опущены, девушки с коленСначала выдох потом выполнение упражненияПриземление на носки, далее по инерции приседанияПресс всегда напряжён, таз подкручен назадСпина прямая, разворот всего корпуса, а не только рукПриседание до угла 90 градусов. Подвздошные гребни таза на одном уровнеСоблюдать все изгибы позвоночникаТаз подкручен назад, подвздошные гребни таза на одном уровнеСохранять общий темп выполненияТемп среднийТаймер на доскеТемп среднийБольше 160 уд/мин(25-26 уд)Восстановление дыханияМедленныйТаймер на доскеВосстановление дыханияСнятие мышечное напряжение |
| Заключительная часть  | 1.Подведение итогов занятия.2.Рефлексия.Оценивание своих результатов, сделанных на уроке с помощью смайликов на электронной доске3.Домашнее задание:Найти упражнения с медболом4. Уход из зала | 3-5 мин | В 1 шеренгу Анализ проделанной работыВосстановительные упрИнструкция по выполнению дз |