

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ЗАВОДОУКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3,
ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ЗАВОДОУКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»

Технологическая карта урока по физической культуре, 9 класс

«Развитие физических качеств, для укрепления здоровья учащихся»



Выполнил:
учитель физической культуры
Захаров Александр
Владимирович

Российская Федерация, г.Заводоуковск,

2019 г.

Тема урока	Развитие физических качеств, для укрепления здоровья учащихся.	
Цель урока	Развитие физических качеств и применение знаний, умений и навыков на практике.	
Задачи урока	1. Образовательные: совершенствовать силовую выносливость. 2. Развивающие: развивать силу различных групп мышц. 3. Воспитательные: воспитывать волевые качества – настойчивость, терпение, ответственность, коллективизм.	
Формируемые УУД	Познавательные: Общеучебные: извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, собственного опыта; Логические: осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: развитие внимания, умеют оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Личностные: воспитание дисциплинированности. Коммуникативные: продолжают формирование умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера при страховке	
Тип урока	Совершенствование	
Технологии	Здоровьезберегающие, информационно -коммуникативные (ИКТ), игровые.	
Место проведения занятия. Оборудование, инвентарь	Спортивный зал. Маты гимнастические – 2-3 шт., гимнастические скамейки – 2-3 шт., скакалки – 4 шт., мячи баскетбольные- 4 шт., мячи набивные 4 шт.(2-3 кг.). Гимнастические коврики 16-18 шт. Проектор, ноутбук, планшеты – 6 шт.	
Организация пространства.		
Межпредметные связи	Методы организации	Ресурсы
Математика, Физика, ОБЖ	Фронтальный, групповой, индивидуальный	Используемая литература: Дихтярев В.Я Круговая тренировка//Дихтярев В.Я Физическая культура в школе - 2005г. № 5., Шарманова С.Б Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие / В.К. Бальсевич, Ю.В. Катуков. - М.: Советский спорт, 2004 - 117 с. - Заключ.: с. 96.-Библиогр.: с. 97-103.-Прил.: с. 104-116

Этап урока	Содержание урока	Параметры, нагрузка		Формируемые УУД	Общие методические указания (методы организации урока, методы выполнения упражнений, методы развития физических качеств)	
		объём	Интенсивность			
І Вводно-подготовительный	1. Организованный вход в спортивный зал.	10-12 мин.		Коммуникативные: Приветствуют учителя, настраиваются на урок. Личностные: формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Фронтальный	
	2. Сообщение задач урока	20 сек				
	3. Построение в одну шеренгу	10 сек				
	4. Строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом.	20 сек				
	5. Равномерный бег по спортивному залу	3-4 мин.				Темп низкий
	6. Перестроение из одной шеренги в две	30 сек				Средний темп
	7. ОРУ в					

	<p>парах</p> <p>И. п. — встать спиной друг к другу, взявшись за руки. На 1 — руки через стороны вверх, подняться на носки — вдох; на 2 — и. п. — выдох</p> <p>И. П. - Встать спиной друг к другу, локти в замок. На 1- наклоны головы влево, на 2 – вправо, на 3 – вперёд, на 4 – и. п.</p> <p>И. п. — встать лицом друг к другу, разноимённая стойка, руки в замокна 1- перетягивание партнёра с сопротивлением, на 2- И. П.</p> <p>И. п. — встать лицом друг к другу, руки на плечи. На 1-3 - выполнить три пружинистых наклона прогнувшись вперед; на 4 — и. п.</p> <p>И. п. — стойка</p>	<p>6-7раз</p> <p>6-7 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Низкий темп</p>	<p>задания.</p> <p>Личностные: умение проводить подготовку организма для эффективной работы в основной части урока.</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера.</p>	<p>Фронтальный</p> <p>Групповой</p>
--	---	---	--------------------	---	-------------------------------------

<p>II Основной этап урока</p>	<p>ноги врозь, плотную спиной друг к другу, взявшись под локти. На 1,2 - наклоны влево, на 3,4 - наклоны вправо.</p> <p>И. п. — то же. На 1-присед, 2 и. п.</p> <p>И.п.—то же. На 1-наклон первого партнёра вперёд, 2-и.п., 3-наклон второго партнёра вперёд, 4-и.п.</p> <p>И. п. — встать лицом друг к другу, руки на плечи. На 1-3 - выполнить три прыжка на месте; 4 — прыжок с поворотом на 90гр.</p> <p>Ходьба на месте.</p> <p>1. Класс делится на шесть групп, на доске написаны</p>	<p>6-8 раз</p> <p>10 сек</p> <p>25-30 м.</p> <p>40сек.</p> <p>2 раза</p> <p>40 сек.</p> <p>2 раза</p>	<p>Средний темп</p>	<p>Коммуникативные: умение взаимодействовать при достижении общих целей в процессе совместной деятельности.</p>	<p>Групповой, стационарный</p> <p>индивидуальный</p>
--------------------------------------	---	---	---------------------	---	--

	<p>название станций. Каждая группа идёт к своей станции по названному номеру, правильность выполнения упражнения смотрят по ссылке на планшете.</p> <p>1 Станция:И. П. – Сесть спиной к скамье. Сгибание разгибание рук.</p> <p>https://yandex.ru/video/search?filmId=2500071557417176068&text=отжимание%20в%20упоре%20сидя%20от%20скамьи</p>	<p>40 сек. 2 раза</p> <p>40 сек. 2 раза</p> <p>40 сек. 2 раза</p>	<p>Низкий темп</p> <p>Низкий темп</p>	<p>Личностные:</p> <p>умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре</p>	<p>Групповой</p> <p>Индивидуальный</p> <p>Игровой</p>
	<p>2 Станция: И.П. – Стоя одной ногой на скамье.</p> <p>Выпрыгивание вверх от скамьи, со сменой ног.https://www.youtube.com/watch?v=3R2A</p>	<p>40 сек. 2 раза</p> <p>4-5мин.</p>	<p>Низкий темп</p>		

III Заключительный этап	<p>2CIBr60</p> <p>3 Станция: И. П.- упор лёжа.</p> <p>Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. https://yandex.ru/video/search?filmId=5206432846704602295&text=Сгибание%20разгибание%20рук%20в%20упоре%20лёжа.</p>	5-6 мин.			Фронтальный, индивидуальный
	<p>4. И. П.- О.С. – скакалка в руках.</p> <p>Прыжки через скакалку</p> <p>https://yandex.ru/video/search?p=1&filmId=8278510444183095129&text=Техника%20прыжка%20через%20скакалку%20двумя%20ногами</p> <p>5 Станция: И.П.- Лёжа на гимнастическом мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 гр.</p> <p>Поднимание</p>	5 мин		<p>Регулятивные: умение воспринимать объяснения учителя.</p> <p>Личностные: Умение дать самооценку собственной деятельности</p> <p>Регулятивные: Умение</p>	<p>Фронтальный, индивидуальный</p> <p>Критерии оценивания проведённого с вами урока будут по среднеарифметической оценке: Приложение 3</p>

	<p>туловища из положения лёжа. https://yandex.ru/video/search?filmId=11782476457546605937&text=Поднимание%20туловища%20из%20положения%20лёжа.</p> <p>6 Станция: И.П.- О.С набивной мяч в руках. Приседания с мячом. https://yandex.ru/video/search?filmId=6656345520924390495&text=Приседания%20с%20набивным%20мячом%20за%20головой</p> <p>7. Группы во время отдыха, идут играть в «точку» с баскетбольным и мячами на разные стороны площадки. (приложение 1)</p> <p>8. Упражнения на растягивания и расслабления. (Приложение</p>			<p>применять полученные знания в организации и проведения досуга</p>	
--	--	--	--	--	--

	№2) 1. Построение, подведение итогов урока 2. Домашнее задание: Упражнения на укрепление пресса 3 подхода по 30- 35 раз 3. Организованн ый выход из зала				
--	--	--	--	--	--

Приложение 1

Игра «Точка»: на баскетбольной площадке, рисуются метки мелом, от 1 до 10, в разных местах. Согласно жеребьёвке, начиная с первой точки, игроки по очереди начинают бросать мяч в баскетбольную корзину. Выигрывает тот, кто быстрее преодолит все точки или дальше всех передвинется по ним.

Приложение 2

Упражнение 1-Растяжка мышц тазобедренного



сустава

Сядьте на пол, выпрямив ноги перед собой. Согните правую ногу в колене и упритесь правой ступней во внутреннюю поверхность левого бедра как можно ближе к тазу. Положите ладони на пол по обе стороны левой ноги. Наклонитесь к левой ноге как можно ниже, пока не почувствуете легкую боль от растяжки. Левую ногу в колене старайтесь не сгибать. Наклоняясь, попытайтесь дотянуться до левой ступни.



Упражнение 2- Поднятие ног

Лягте на пол, руки вытяните вдоль туловища, подбородок поднимите вверх. Правую ногу поднимите вверх и обхватите ее сзади. Держите ее в таком положении около 20 секунд. Мягко подтяните ногу к грудной клетке попеременно вперед и назад 2-3 раза. Повторите то же самое второй ногой 2-3 раза. Голову при этом не отрывайте от пола, подбородок смотрит в потолок.



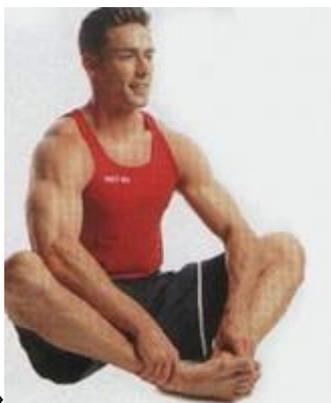
Упражнение 3-Поднятие головы к ноге

На вдохе, захватывая ноги обеими руками, медленно поднимите голову к ноге. Оставайтесь в таком положении на 1-2 вдоха и выдохе опустите голову на пол, опустите ногу. Повторите упражнение 2-3 раза, меняя ноги.

выдоха и на расслабьте и

Станция	Отметка		
	«5»	«4»	«3»
1	20 и >	16-19	10-15
2	30 и >	26-29	20-25
3	15 и >	11-14	8-10
4	45 и >	30-44	20-29
5	20 и >	15-19	10-14
6	25 и >	20-24	15-19

Упражнение 4-



«Бабочка»

Упражнение "бабочка" является одним из видов растяжки мышц паха и ног. Для этого сядьте на пол, соедините ноги стопа к стопе и возьмитесь руками за пальцы своих ног. Выполняйте "разведения" ног к полу упираясь локтями в ноги. Это упражнение считается самым простым для растяжки мышц паха.