

# Технологическая карта урока по физической культуре

**Тема урока:** Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

**Класс:** 8 А

**Раздел:** Гимнастика с основами акробатики

**Цель:** развитие силовой выносливости посредством круговой тренировки.

**Тип урока:**урок с образовательно-тренировочной направленностью

**Задачи урока:**

**Образовательные задачи** (предметные результаты)

- 1.Закрепить знания о соблюдении требований техники безопасности во время выполнения силовых упражнений.
- 2.Закрепить представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма.
- 3.Дать представления о значении силовой выносливости и влияние её на здоровье человека
- 4.Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных, силовых способностей.

**Развивающие задачи** (метапредметные результаты):

- 1.Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Корректно оценивать действия партнёра по группе(коммуникативное УУД).
- 2.Развивать умения определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).
- 3.Развивать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).
- 4.Развивать умения выполнять до конца поставленные задачи (познавательные УУД).
- 5.Содействовать повышению интереса к легкоатлетическим видам спорта.

**Воспитательные задачи** (личностные результаты):

- 1.Способствовать развитию самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).
- 2.Повышать мотивацию учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).

3. Способствовать проявлению упорства в достижении поставленных целей положительных качеств личности, дисциплинированности; умения управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях
4. Развивать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

**Инвентарь:** набивной мяч, гимнастические маты, скакалка, гимнастическая скамейка, гриф штанги, шведская стенка.

**Место проведения:** спортивный зал

Этапы урока	Время	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	УУД
<p><b>1. Самоопределение к деятельности</b> (организационный момент) <b>Задача:</b> осознание учащимися смысла и значимости предстоящей учебной деятельности, возникновение положительной эмоциональной направленности.</p>	4 минуты	<p>-«Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» -Здравствуйте, ребята! - Я рада видеть на уроке всех в здравии и хорошем настроении. -А что означает поговорка «В здоровом теле - здоровый дух»?</p>	<p>Построение</p> <p>Ответы детей</p>	<p><b>Личностные</b> Заинтересованность занятием физической культуры</p> <p><b>Познавательные</b> Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи</p> <p><b>Коммуникативные</b> Участвовать в диалоге</p>
<p><b>2. Актуализация знаний и умений.</b> <b>Задача:</b> Мотивирование учащихся к предстоящему процессу обучения, раскрытие смысловой значимости происходящего на уроке события, возможность быть равноправными участниками учебного процесса и</p>		<p>-Скажите, замечали ли вы такую ситуацию, когда пробежав некоторое расстояние, Вам как будто бы не хватало дыхания, Вы начинали кашлять. -Как Вы думаете, почему это происходило? -Как влияют физические упражнения на организм?  -Какой вид спорта помогает</p>	<p>Ответы детей</p> <p>(плохо работает дыхательная система, не занимаемся спортом) (лёгкая атлетика)</p>	<p><b>Регулятивные</b> Делать выводы, обобщать, уметь слушать,.</p> <p><b>Познавательные:</b> Участвовать в диалоге, устанавливать причинно-следственных связей, аналогий.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Участвовать в коллективном обсуждении.</p>

<p>ответственными за его результат.</p>		<p>развитию общефизической подготовки, выносливости?</p> <p><b>-Вывод:</b> умело применяемые легкоатлетические упражнения способствуют улучшению обмена веществ, укреплению нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также формированию правильной осанки.</p> <p>-Поэтому сегодня тема урока....?</p>		
<p><b>3. Постановка учебной задачи.</b>  <b>Задача:</b> проговаривание цели урока в виде практической задачи, на которые предстоит найти ответ в виде темы урока.</p>		<p>-Сегодня на уроке мы будем делать упражнения, направленные на силовую выносливость по станциям</p> <p>В начале урока и после основной нагрузки будем измерять пульс.</p> <p>-Как вы думаете для чего?</p> <p>-Ребята, пульс нужно измерять для того, чтобы выявить и оценить реакцию организма после выполнения физических упражнений</p>	<p>Уточняют, поставленную задачу, анализируют.</p> <p>Ответы детей</p> <p>Измеряют ЧСС</p>	<p><b>Познавательная</b>          Уметь выделять необходимую информацию          Анализировать полученную информацию</p> <p><b>Регулятивная</b>          Принимать инструкцию учителя, четко ей следовать.          Осуществлять самоконтроль</p> <p><b>Личностные</b>          Соблюдать правила выполнения заданного двигательного действия,</p>

		-Для того, чтобы начать выполнять основные задания мы с Вами проведём разминку		проявление дисциплинированности. <b>Коммуникативные</b> Формировать положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью
<p><b>4. Применение знаний и умений</b> <b>Задача:</b> мотивировать учащихся на выполнение заданий, создать положительную ситуацию для проявления умений по теме урока.</p>	7 минут	<p><b>1. ОРУ в движении</b> -Класс «Равняйся!» «Смирно!» «Направо!» «На лево в обход шагом - Марш!» (во время выполнения, комментирую, слежу за правильностью выполнения) -ходьба на носках, руки за головой -ходьба на пятках, руки на пояс -на внутренней части стопы, руки в стороны -перекатным шагом с пятки на носок, пальцы в замок</p>	Выполняют ОРУ в движении	<p><b>Регулятивные:</b> Осуществлять самоконтроль функционального состояния организма и уровня овладения, изучаемым техническими приемами. Корректировать учебную деятельность в соответствии с поставленной учебной задачей. <b>Познавательные:</b> Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь в том числе, и на жизненном опыте. Осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков. Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её</p>
		<p><b>2. Специальные беговые Упражнения</b> Слежу за дыханием, согласованной работой рук и ног. Обращаю внимание на</p>	Выполняют упражнения	

		<p>сохранение дистанции. Упражнения выполняются в среднем темпе</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-бег по кругу</li> <li>-бег с изменением направления по сигналу</li> <li>-с высоким подниманием бедра</li> <li>-приставным шагом</li> <li>-скрестным шагом</li> <li>-с захлестыванием голени</li> <li>-с прямыми ногами в стороны</li> <li>-с прямыми ногами назад</li> <li>-бег с ускорением</li> <li>-семенящий бег</li> <li>-переход на ходьбу</li> </ul>		<p>решения. <b>Коммуникативные:</b> Правила поведения и общения в групповой деятельности командного характера.</p>
	20 минут	<p><b>3. Развитие силовой выносливости с помощью прохождения станций</b></p> <p>Выполняется интервальным методом с временем выполнения и отдыха 1,5 минуты Провести учащихся по станциям, объяснить задания. Расставить учащихся по</p>	<p>Выполняют упражнения, соотносят свои действия с командами учителя, бережно относятся к своему и чужому здоровью, контролируют свои действия, работают в группах на</p>	

		<p>станциям.</p> <p>По сигналу учащиеся приступают к выполнению заданий.</p> <p>После выполнения задания на станции по свистку, учащиеся пробегают круг и переходят на следующую станцию</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Прыжки на скакалке</li><li>2. Прыжки через скамейку</li><li>3. Вис спиной на стенке, подтягивание согнутых ног к груди</li><li>4. Приседание с грифом штанги на плечах</li><li>5. Стоя- упор присев- упор лежа</li><li>6. Глубокие выпады со сменой ног</li><li>7. Стоя у стенки с опорой на руки- бег на месте, высоко поднимая бедро</li><li>8. Упражнение «велосипед»</li><li>9. Поднятие туловища из положения: лежа на спине, руки за головой</li></ol>	<p>принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, работают самостоятельно</p>	
--	--	--	--	--

	5 минут	<p>10.Поднятие туловища из положения: лежа на животе, руки за головой</p> <p>11.Приседание с набивным мячом</p> <p>12.Выпрыгивание из глубокого приседа</p> <p>Измерение ЧСС. Сравниваем его с началом урока.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнение на расслабление</p> <p>1. Исходное положение — стоя спиной друг к другу, прямые руки в стороны, пальцы сплетены с пальцами партнера. Медленно поднимать вверх и опускать руки</p> <p>2. Исходное положение — стоя лицом друг к другу, прямые руки на плечах и спине партнера.</p> <p>Выполнять пружинящие наклоны туловища вперед под давлением</p>	Выполняют упражнения	
--	---------	--	----------------------	--



		<p>рук партнера.</p> <p>3. Исходное положение — стоя лицом друг к другу, прямые руки на плечах и спине партнера.</p> <p>Совместные наклоны вправо и влево.</p> <p>4. Исходное положение — стоя спиной друг к другу, прямые руки вверх. Взяться кистями. Делая медленно выпад одной ногой, прогнуться в пояснице и пружинящими движениями отвести плечи друг от друга как можно дальше.</p>		
<p><b>5.Обобщение, систематизация и оценка знаний</b></p> <p><b>Задача:</b>обобщение и систематизация: - знаний по теме урока</p> <p>Формирование умения</p>	4 минуты	<p>«Класс, в одну шеренгу- Становись!»</p> <p>-Ребята, какие упражнения были более трудными, требовали больше усилий?</p> <p>-Как вы думаете, зачем я постоянно следила за</p>	Отвечая, обобщают и рассуждают по результатам выполнения задания.	<p><b>Познавательные</b> Осуществлять комплексный анализ своей деятельности</p> <p><b>Регулятивные</b>Осуществлять взаимоконтроль процесса выполнения заданий, прослушивают ответы,</p>

<p>осуществлять контроль и оценку учебной деятельности группы и самооценку</p>		<p>выполнением упражнений. <b>Вывод</b> очень важно правильно формировать мышечную массу и, тем самым, не навредить здоровью.</p>		<p>оценивают уровень собственного эмоционального состояния на уроке <b>Регулятивные</b></p>
<p><b>6. Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению</b> <b>Задача:</b> повысить мотивацию учащихся к продолжению изучению данной темы и применения полученных навыков в повседневной жизни.</p>		<p>-Ребята, я предлагаю Вам сделать небольшие сообщения о Лёгкой атлетике, о пользе упражнений и физической нагрузке для организма и выступить перед 6 и 7 классами!</p>	<p>Обсуждают как можно выполнить данное задание</p>	<p>Адекватно осуществлять самооценку <b>Личностные</b> Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке. Осознать необходимость домашнего задания</p>
<p><b>8. Рефлексия деятельности</b> (итог урока). <b>Задача:</b> осознание учащимися своей выполненной деятельности, оценка результатов деятельности своей и одноклассников.</p>		<p><b>Вопросы:</b> – Какую цель мы ставили? – Удалось ли её решить? – Каким способом? – Какие получили результаты? – Где можно применить новое знание и умение? и др.</p>	<p>Обобщают и рассуждают</p>	

