**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**НОВОКУЗНЕЦКИЙ ГОРНОТРАНСПОРТНЫЙ КОЛЛЕДЖ**

**(ГОУ СПО НГТК)**

Технологическая карта урока по физической культуре

Преподаватель ГОУ СПО НГТК Хвощевская Елена Николаевна

г. Новокузнецк

**Тема**: Статические упражнения для развития силы

**Цель:** научить учащихся выполнению изометрических упражнений, использовать упражнения для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

**Задачи урока:**

**Образовательные** (предметные):

– Изучение техники статических упражнений.

– Закрепление понятия двигательных действий.

– Укрепление здоровья студентов посредством развития физических качеств, координационных способностей.

– Формирование умения работать в коллективе и команде (ОК 6).

**Развивающие** (метапредметные):

– Формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

– Развитие умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить.

– Формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

**Воспитательные** (личностные):

– Воспитание ценностного отношения к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств.

– Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Тип урока**: комбинированный, учебно-тренировочный.

**Метод проведения:** групповой, индивидуальный, фронтальный,игровой.

**Место проведения:**спортивный зал.

**Инвентарь**: секундомер, музыкальный центр, стол, скамейка, карточки упражнений, скакалки.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Обучающие и развивающие компоненты, задания и упр-я** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Формы взаимо-**  **действия** | **ОК** | **Виды контроля** |
| Ориентировочно-мотивационный  25 мин | 1.Построение, приветствие.  Подготовка к изучаемому материалу.  – Сегодня на уроке мы будем вспоминать то, что мы уже умеем и знакомиться с новым видом двигательных действий.  Изометрические упражнения являются очень интересным и невероятно результативным методом тренировок силы. Суть тренировки состоит в том, что мышцы напрягаются, но остаются при этом неподвижными. Вместо того чтобы поднимать тяжести, приходиться преодолевать сопротивление, которое преодолеть в принципе невозможно. Чем еще хороши изометрические тренировки – это тем, что они не требуют больших затрат времени – максимум у вас уйдет 5-10 минут.  – С чего необходимо начинать урок?  Студенты: «С разминки».  – Для чего необходимо проводить разминку в начале урока?  Студенты: «Чтобы подготовить организм к предстоящей работе».  – Молодцы! Итак, начнем с разминки.  2.Разновидности ходьбы:  – обычная;  – на носках;  – на пятках;  – спиной вперед;  – обычная.  3.БУвчередовании с ходьбой:  – с высоким подниманием бедра;  – с захлестыванием голени;  – многоскоки;  – ускорение.  4. ОРУ в сочетании с ходьбой.  5.Комплекс упражнений классической аэробики:  – Марш (March);  – Ви-степ (V-step);  – Приставной шаг (Step touch);  – Шаг касание (step\tap);  – Мамбо (mambo);  – Открытый шаг (Open step);  – Шаг-кросс (cross-step или box);  – Дыхательные упр.  – Мы подготовили организм к основной работе. Давайте вспомним, чем мы будем заниматься.  Те, кто хорошо освоит задания, может помочь своим друзьям!  Удачи!!! | Провести построение, проверить готовность к уроку, создать эмоциональный настрой к изучению материала.  Наводящими вопросами вывести на задачи урока.  Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока.  Осуществить контроль за проведением ОРУ  Обращать внимание на правильное выполнение упр-й (положение рук, ног, обращать внимание на осанку)  Создать эмоциональный настрой к выполнению заданий. | Выполнить построение в шеренгу.  Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают.  Выполняют команды  Выполняют команды  Выполняют упр. | Фронтальная  Групповая | Умение проявлять внимательность и дисциплинированность.  Формирование представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья,  извлекают необходимую информацию из рассказа учителя.  Формирование знаний о значении разминки.  Формирование умения реагировать на звуковые команды.  Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятия, умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения  Уметь контролировать и оценивать свои действия.  Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия.  Формирование способности отбирать физические упр. по их направленности и составлять из них индивидуальные комплексы  Формирование представления о дыхательных упражнениях как о средстве укрепления здоровья | Самоконтроль, текущий.  Текущий |
| Операционно-исполнительский 60 мин | 6. Круговая тренировка  Деление на малые группы.  Выполнение статических упражнений:   * планка * упор стоя у стены * «плие» * «лодочка» * сидя на скамейке     7. Стретчинг. | Разделить на группы.  Обратить внимание дыхание.  В процессе выполнения допущенные ошибки являются д/з (для каждого индивидуально) | Выполняют задание. Освобожденные принимают участие в подготовке и выдаче инвентаря, выявляют допущенные ошибки других учащихся.  Слушают. Выполняют. Обсуждают. | Групповая, индивидуальная | Овладение навыками выполнения статических упражнений, добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к освоению знаний и умений.  Овладение навыками изучаемого двигательного действия в изменяющихся внешних условиях.  Формирование умения работать в коллективе и команде.  Описывать технику упражнений, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упр-й. соблюдать правила безопасности. | Текущий |
| Рефлексивно-оценочный 5 мин. | 8.Построение.  9. Беседа  – Девушки, кто не смог справиться с заданиями? С какими?  – А кто считает, что справился с поставленными задачами урока?  – Над чем необходимо поработать еще?  9.Подведение итогов.  Д/З выполнение упражнений на развитие силы.  *Спасибо за урок!*  10.Коллективный выход из зала | Провести построение.  Провести беседу.  Желательно указывать только положительные моменты. | Студенты анализируют и объективно оценивать результаты собственной деятельности  Адекватно воспринимать оценку | Фронтальная. | Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты. |  |