**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-мотивационный25 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 ОРУОбращать 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 командыВыполняют командыВыполняют упр. | ФронтальнаяГрупповая | 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 движенияУметь 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 комплексыФормирование представления о дыхательных упражнениях как о средстве укрепления здоровья | Самоконтроль, текущий.Текущий |
| Операционно-исполнительский 60 мин | 6. Круговая тренировкаДеление 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 деятельностиАдекватно воспринимать оценку | Фронтальная. | Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты. |  |