|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет: физическая культура** | | | **Школа: ГУ СШГ №9** | |
| **Дата:** | | | **Учитель: Коршикова Елена Николаевна** | |
| **Класс: 10-11 класс** | | | **Кол-во присутствующих учеников:** | **Кол-во отсутствующих учеников:** |
| **Тема урока:** | | **«Будь в форме!»** | | |
| **Цели урока: (обучающие, развивающие, воспитательные)** | | Закрепить у учащихся знания о двигательных качествах и способах их развития. | | |
| Развивать потребность применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой. | | |
| Воспитывать желание вести здоровый образ жизни | | |
| **План урока** | | | | |
| **Время** | **Запланированная работа** | | | **Ресурсы** |
| *Вводно – подготовительная часть урока*  *5 мин* | 1. При входе в кабинет деление на команды: выбрать картинку с мячом (волейбольный, баскетбольный, футбольный). В дальнейшем определяет название команды. Сесть за стол с соответствующей фотографией.  2. Вступительное слово учителя – о необходимости развития физических качеств.  3. Описание правил игры:  Правила игры- за правильный ответ команда получает один балл, выкрикивать ответ с места нельзя. Ответы предварительно записывать в карточки с заданиями. Отвечать после разрешения учителя. Выигрывает команда, заработавшая большее количество баллов.  4. Из числа учащихся выбрать ученика, рефери, для подсчета баллов. | | | Презентация «Будь в форме!» - 1-5 слайды  Картинки с разными мячами, для деления на команды  Картинки с воротами, б\б кольцом, в\б сеткой. |
| **Постановка целей урока** | | | | |
| *Основная часть урока 30 мин* | Осмысление:  **1)** Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств. Какие двигательные качества необходимо развивать :  -в спринтерском беге-быстрота;  -в беге на длинную дистанцию-выносливость;  -в художественной гимнастике-гибкость;  -в в тяжелей атлетике- сила;  -в волейболе, спортивной гимнастике-координация;  -в метаниях снарядов, прыжках-скоростно-силовые качества.  **2)**На доске 3 предмета за которыми спрятаны задания. Выбрать листок с заданием(по 2 двигательных качеств каждой команде).  Команды по очереди дают ответы на вопросы.  **3)**В соответствии с заданием, дать определение предложенным качествам, используя слова: это способность… (человека, организма, мышц, суставов и др.)…. Если ответ раскрывает основные моменты, он зачитывается как правильный.  **Сила-** Способность мышцы или группы мышц преодолевать внешнее сопротивление называется мышечной силой.  - динамическая  -статическая  **Быстрота-** понимается как специфическая двигательная способность человека к высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц и не требующих больших энергозатрат.  -простая реакция( на один сигнал)  -сложная реакция(выбор из нескольких сигналов)  **Выносливость**- это способность организма работать сравнительно долгий период времени со средней мощностью.  -общая  -силовая  -скоростная  **Скоростно-силовые качества** – проявляются в действиях, в которых наряду со значительной силой требуется и существенная скорость движения.  **Гибкость**- это способность совершать движения большой амплитуды в суставе или группах суставов.  -общая(подвижность всех суставов)  -специальная( подвижность в суставах обусловленная профессиональной деятельностью)  -активная( самостоятельные амплитудные движения)  -пассивная (с помощью партнера)  **Координационные способности** - это способность быстро овладевать сложными движениям быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость, в известной мере, качество врождённое, однако в процессе тренировки её в значительной степени можно совершенствовать.  -временная(чувство времени)  -пространственная  -силовая( по степени мышечных усилий)  **4)** Из предложенных на доске упражнений, выбрать по 5 упражнений, которыми можно развивать заданные вам качества. А так же предложить свои упражнения для развития этих качеств. За каждое правильно выбранное упражнение, а также за дополнительные упражнения, команда получает балл.  **Сила:**  1.поднимание туловища из положения лежа  2.отжимание  3.сгибание, разгибание рук с гантелями  4.приседания  5.жим штанги.  **Быстрота:**  1.пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью  2.выбегание из низкого старта  3.бег с гандикапом (бег с форой)  4.бег 30м. с хода.  5.игры с ускорениями.  **Выносливость:**  1.длительный бег  2.прыжки через скакалку 1 минуту и больше  3.фартлек(длительный бег с короткими ускорениями)  4.повторноепробегание отрезков по 400, 800, 1000м. и др.  5.бег на лыжах  **Скоростно-силовые качества:**  1.упражнения с набивными мячами  2.прыжок в длину с места  3 метание гранаты на дальность  4.толкание ядра  5.метание молота.  **Гибкость:**  1.наклоны к прямым ногам  2.круговые вращения туловищем  3. «мост»  4. «шпагат»  5. махи ногами  **Ловкость(координация):**  1.метание в цель  2.передачи волейбольного мяча над головой  3.разноименные круговые вращения руками.  4.сальто в гимнастике  5.броски в кольцо в баскетболе.  **5)**Каким образом можно оценить уровень развития двигательных качеств?(тестом). На доске переставить тесты в нужном порядке.  *Быстрота*: бег 30м.  *Координация*: прыжок в длину в пол.силы.  *Выносливость*: бег 6 мин.  *Гибкость*: наклон туловища из положения сидя, стоя.  *Скоростно-силовые качества*: метание набивного мяча на дальность. | | | Презентация «Будь в форме!» 6-15 слайды, картинки, карточки. |
| Заключительная часть урока  10 мин | Рефлексия  1. Пока подводится итог соревнований, подсчитываются очки, вы ответите на вопрос:  «В каких действиях проявляются физические качества в различных сферах человеческой жизни: в быту, на работе, на отдыхе».  2. Обсудить требования к постеру:  1) соответствие теме.  2) эстетичность.  3) полнота ответа.  2. Составить постер и защитить его. | | | Постеры, картинки, стикеры, фломастеры, клей.  Презентация «Будь в форме!» |