|  |  |
| --- | --- |
| **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 слайдыКартинки с разными мячами, для деления на командыКартинки 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 лежа2.отжимание3.сгибание, разгибание рук с гантелями4.приседания5.жим штанги.**Быстрота:**1.пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью2.выбегание из низкого старта3.бег с гандикапом (бег с форой)4.бег 30м. с хода.5.игры с ускорениями.**Выносливость:**1.длительный бег2.прыжки через скакалку 1 минуту и больше3.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 мячами2.прыжок в длину с места3 метание гранаты на дальность4.толкание ядра5.метание молота.**Гибкость:**1.наклоны к прямым ногам2.круговые вращения туловищем3. «мост»4. «шпагат»5. махи ногами**Ловкость(координация):**1.метание в цель2.передачи волейбольного мяча над головой3.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 урока10 мин | Рефлексия1. 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!» |