***Технологическая карта***

***урока по физической культуре***

***в группе девушек № 51-22***

***Раздел учебной программы: «Кроссовая подготовка»***

***Дата, время проведения, место:****06.11.2015г., 8.00 часов, спортивный зал колледжа (СП 1).*

***Раздел учебной программы:*** *Кроссовая подготовка.*

***Тема:*** *Бег на длинные дистанции.*

***Тип урока****: комбинированный.*

***Цели:***

***Образовательные:***

*\*совершенствовать технику бега на длинные дистанции и умения распределять силы;*

*\*развитие силы плечевого пояса, укрепление мышц спины и ног - посредством комплекса физических упражнений с гантелями;*

***\*****совершенствовать игровые способности посредством игр: в настольный теннис и бадминтон.*

***Оздоровительные и развивающие:*** *развивать двигательные качества – выносливость, ловкость, быстроту движений, «чувство шарика», точность подач, координацию движений.*

***Воспитательные:***  *воспитывать смелость, честность, коллективизм.*

***Задачи:*** *1. Совершенствование техники длительного бега и развитие выносливости.*

 *2. Развитие силы посредством комплекса упражнений с гантелями.*

 *3. Развитие координации, быстроты реакции посредством игр в настольный теннис и бадминтон.*

***Оборудование:*** *свисток, гимнастические коврики, гантели, теннисные шарики, воланчики и*  *ракетки.*

***Преподаватель:***  *Башмакова Александра Геннадьевна.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Часть******урока, время*** | ***Деятельность преподавателя*** | ***Содержание*** ***учебного материала*** | ***Дози-ровка*** | ***Формы работы*** | ***Деятель-ность обучающихся*** | ***Организационно-методичес-кие указания***  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Вводно******подго-******тови-******тель-******ная******часть******урока******15мин.******Вводно******подго-******тови-******тель-******ная******часть******урока******Вводно******подгото******витель-******ная*** ***часть******урока******Основ-******ная******часть******урока******60 мин******Основ-******ная******часть******урока******Основ-******ная******часть******урока******Основ-******ная******часть******урока******Основ-******ная******часть******урока******Основ-******ная******часть******урока******Основ-******ная******часть******урока******Основ-******ная******часть******урока*** | *До начала урока**проверяет готовность**спортзала на безопасное проведение занятий. Готовит инвентарь для урока.**Приветствует студенток.**Проверяет готовность учащихся к уроку.**Обращает внимание на внешний вид.**Мотивирует учащихся на совершенство-вание данной темы.**Следит за дыханием и изменениями внешних признаков учащихся.**Обращает внимание на ослабленных учащихся и напоминает об уменьшении нагрузки.**Обращает внимание на правильность выполнения каждого упражнения.**Обращает внимание на технику безопасности* *при выполнении бега.**Обращает внимание на технику безопасности* *при выполнении упражнений с гантелями.**Напоминает о правильном положении рук, туловища.**Следит за правильной осанкой.**Четко проговаривает счет каждого упражнения.**Напоминает о фиксировании положения рук.**Следит за активностью учащихся.**Напоминает о правильном дыхании.* | *Построение учащихся. Сообщение темы и задачи урока**Проверка готовности учащихся к уроку. Сообщение цели, темы, задач урока.**Строевые приемы, повороты на месте.****Разминка*** ***1.****Медленный бег.* ***2****.Ходьба по залу. Упражнение на восстановление дыхания****3****.Перестроение в круг.**4.Комплекс ОРУ****1.Ип.*** *Ноги на ширине плеч, руки в стороны.**Повороты туловища в левую и правую стороны с переходом к следующим разновидностям: руки согнуты в локтевых суставах; руки прямые вверх - кисти в «замок».****2.И.п.*** *Ноги на ширине плеч, кисти рук к плечам. Вращения согнутыми руками назад и вперед; переход к разновидностям: выполняют прямыми руками вращения вперед и назад.****3.И.п.*** *Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны в левую и правую стороны; с дальнейшим применением разновидности наклонов: с одной рукой; с двумя.****4.И.п.*** *Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем в правую и левую стороны; разновидности вращений: тазом и изменением положения рук (руки прямые наверх в «замок»).****5.И.п.*** *Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполняют наклоны туловища к левой ноге, к правой ноге, вперед - за линию пяток.****6.И.п.о.с****. Наклоны туловища с продвижением вперед, применяя разновидности: на пятку, на всю стопу, широким шагом.****7.И.п.*** *Выпад в левую сторону, не поднимая таза перекат в правую.****8.И.п.*** *Выпад левой ногой вперед. На счет 1-3 покачивание, поворот туловища – правая нога вперед.****9.И.п.о.с.*** *Выполняют круговые движения**коленными суставами, голеностопами левой ноги и правой.* ***Перестроение*** *в шеренгу по одному.**СБУ.**1.С прямыми ногами**2.Захлест голени назад**3.С высоким подниманием бедра, выполняют.* ***1. Кроссовая подготовка.****Бег гладкий, с чередованием с ходьбой (после 5-и кругов бега, 1 круг на отдых).****2.Ходьба*** *по залу.****3.Упражнения на растяжку.******\*****И.п.Лежа на спине, левая нога согнута в коленном суставе, правая - прямая отведена в сторону.* ***\*****И.п.Лежа на спине, руки в стороны(ладони наружу).**Левой ногой коснуться ладони правой руки и удерживать и наоборот: правой ногой коснуться левой ладони.****\*****И.п.Лежа на животе, руки в стороны, ладонями - к полу. Поднять согнутую левую ногу и носком коснуться кисти правой руки, при этом правую ногу оставить в том же положении.* ***\*****Упражнение «Кошечка».****\*****И.П. Лежа на спине, прямые руки опустить за голову. Потянуться руками и ногами в противоположные стороны.**Отдых.****4.Комплекс физических упражнений с гантелями.*** ***1****.И.п. Ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках перед собой.**C:\Documents and Settings\bag\Рабочий стол\комплексы ОРУ\DSCN6138.JPG**Отведение рук в стороны. Темп медленный.**E:\Новая папка\DSCN6139.JPG****2.*** *И.п.Ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках на плечах**E:\Новая папка\DSCN6136.JPG**E:\Новая папка\DSCN6137.JPGВыпрямлять руки в стороны и возвращаться в и.п.**E:\Новая папка\DSCN6140.JPG****3.****И.п.Гантели в согнутых руках, за головой.**E:\Новая папка\DSCN6142.JPGВыпрямлять и сгибать руки (в среднем темпе).****4.*** *Исходное положение –**ноги на ширине плеч, туловище* *наклонено вперед, гантели в**согнутых руках.*E:\Новая папка\DSCN6143.JPG*Выпрямлять руки в стороны и фиксировать положение туловища.**E:\Новая папка\DSCN6144.JPG****5****.* *И.п. Ноги на**ширине плеч,* *руки опущены.**В****ыполнить полуприсед и удерживать это положение.*** **E:\Новая папка\DSCN6147.JPG***E:\Новая папка\DSCN6150.JPG***6.** *И.п.о.с.**E:\Новая папка\DSCN6150.JPG**Приседания.***E:\Новая папка\DSCN6149.JPG** | *1мин.**15сек.**3кр**1кр.**3х8р в* *каж-дую сторону**3х6-8 пов.**3х6-8 пов.**4х4 пов.**2х6-8* *повт.**по 3м каж-дую разно-видно-сть.**4пов.**3 пов.**2х10м2х10м**2х10м**5х5кр.**темп медленный**2кр.**2х20 сек.**2х20 сек**2х20 сек.**3-4пов**3пов.**1мин.**2х10р.**2х10р**2х10р.**2х10р.**2х10р.**2х15**сек.*2х20раз | *Фронтальная* *форма**работы* *Груп-повая* *форма**работы**Груп-повая**форма**работы**Фронтальная* *форма**работы**Груп-повая форма**работы**Груп-повая форма**работы**Груп-**повая форма**работы**Груп-**повая форма**работы**Груп-**повая форма**работы**Груп-**повая форма**работы**Груп-**повая форма**работы**Груп-**повая форма**работы* | *Построение**приветствие.**Выполняют команды.**Выполняют бег по залу, соблюдая дистанцию.**Выполняют повороты с переходом на разновиднос-ти поворотов.**Выполняют**вращения руками, их разновиднос-ти.**Выполняют наклоны и их разновиднос-ти.**Выполняют круговые вращения туловищем, далее подключают руки.**Выполняют наклоны, растягивая мышцы спины.**Выполняют наклоны растягивая заднюю поверхность бедра, голени.**Выполняют перекаты.**Удерживаются на пальцах рук об пол.**Выполняют перестроение в шеренгу по одному.**Выполняют**СБУ.**Выполняют задание по своему самочувст-вию, темп у каждой студентки свой. Следят за дыханием, за техникой бега, соблюдают дистанцию.**Восстанавли-вают дыхание.**Выполняют указания преподавате-ля**Выполняют упражнение «Кошечка».**Упражнение выполняют плавно, без резких движений.**Спину удерживают прямо.**Упражнение выполняют под счет.**Отводят согнутые руки в стороны.**Выполняют упражнение.* *Фиксируют положение прямых рук с гантелями.**Выполняют в среднем темпе, следят за правильным выполнением.**Принимают правильное исходное положение**Фиксируют положение рук с гантелями, следят за спиной.**Выполняют упражнение под счет, слушая указания преподава-теля.**Удерживают положение туловища.* *Выполняют упражнение произвольно.* | *Напоминание о причинах травматизма.**Обратить внимание на четкость выполнения команд.**Следить за правильным дыханием и правильной постановки стопы.**Как можно дальше отвести руку назад.**Локти поднимать выше, с большей амплитудой.**Туловище не наклонять вперед! Ноги не сгибать!**Выполнять с большей амплитудой, ноги не сгибать.**Ноги не сгибать, руками тянуться к носочкам ног.* *Темп медленный.**Спина прямая, таз не поднимать!**Выполнять плавно, резких движений не допускать!**Темп учащенный, спина прямая.**Следить за дыханием, постановкой стопы и работой рук.**Дыхание не задерживать, поднимать руки вверх-вдох, опускать вниз-выдох.**Спину удерживать в прямом состоянии.**Следить за прямой ногой, не убирать ее с коврика.**Стараться не поднимать плечо от коврика.**По максиму прогнуться в спине.**Дыхание свободное!**При выполнении всех упражнений следить за дыханием, слушать счет.* *Следить за осанкой.**Локти не опускать!**Спина прямая!**Гантели удерживать на уровне плеч.**Локти прижаты к ушам, при выполнении упражнения плечо не опускать!**Между повторами расслабляем мышцы ног, рук.**Следить за осанкой!**Между повторами расслабляем мышцы ног, рук.**Следить за правильным дыханием!**Прогнуться в пояснице! Плечи приподнять!**Следить за дыханием!**Спина прямая! гантели не опускать, фиксировать!**Удерживают спину прямо.**Следить за дыханием!* |
| ***Основ-******ная******часть******урока******Основ-******ная******часть******урока******Заклю-читель-ная часть урока******5 мин*** | *Обратить внимание на технику безопасности* *при спортивных играх: в настольный теннис и бадминтон.**Следит за**активностью**студенток,**выполнением**правильной**подачи.**Следит за* *активностью* *учащихся.**Объясняет правила игры;**по окончании выделяет трех девушек, у которых чувство времени развито лучше.* | ***Активный отдых******5.*** *Игры в настольный теннис и бадминтон (8 студенток играют в настольный теннис, 8 девушек – в бадминтон. Через определенное время подгруппы меняются местами).****Настольный теннис****:* *\*Отработка подач – европейский способ держания ракетки.*C:\Documents and Settings\bag\Рабочий стол\media\image2.jpegC:\Documents and Settings\bag\Рабочий стол\media\image1.jpeg*\*Подача слева с нижнебоковым вращением или подача справа с нижнебоковым вращением.**Рука с мячом располагается вне стола.**C:\Documents and Settings\bag\Рабочий стол\media\image9.jpeg**C:\Documents and Settings\bag\Рабочий стол\media\image7.jpeg**Подбросить мяч вверх, свободная рука отводится в сторону.**Происходит соприкосновение ракетки с мячом.**C:\Documents and Settings\bag\Рабочий стол\media\image8.jpeg**Применение игровых умений в учебной игре.****Бадминтон****\*Плоская подача – замах и удар.*C:\Documents and Settings\bag\Рабочий стол\media\image1.jpeg***Перестроение в шеренгу.******Игра*** *«Одна минута».**Подведение итога урока, отметить активность группы на уроке.****Домашнее задание.****Выполнять: сгибание, разгибание рук в упоре от пола, упражнение на пресс, приседания, комплекс ОРУ и комплекс упражнений с гантелями.* | *20мин**5мин.* | *Форма**работы**в**парах**Парная**форма**Груп-повая**форма* | *Уносят гантели и коврики с зала.**Выполняют подачи держа ракетку правильно.**Выполняют самостоятельно подачи, подсказывают и помогают друг другу.**У кого получается игра, играют на счет, соблюдая правила игры**Играют, соблюдая технику безопасности, активность проявляют в игре.**Закрывают глаза и отсчитывают 1минуту про себя, отсчитав - открывают глаза, делают шаг вперед.* | *Большой и указательный пальцы лежат рядом с руч-кой на игровой поверхности ракетки с 2-х ее сторон, остальные* *3 пальца обхватывают ручку ракетки.**Мяч подбросить высоко, чтобы успеть отвести руку в строну.**Следить за подвиж-ностью ног, расстоянием от стола, ра-ботой (кисти руки) ракетки.**Работают ноги. После каждого удара следует оттягиваться назад. Соблюдайте равновесие при замахе и ударе.**Оценки за активность на уроке, за проверку домашнего задания**Предупредить о проверке домашнего задания.* |