***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.*  2х20  раз | *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.jpeg  C:\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.* |