

ФЕСТИВАЛЬ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИДЕЙ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОДМОСКОВЬЯ



МБОУ Лицей №11 г.

НОМИНАЦИЯ «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ»

УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
МАРУСЯК ЛАРИСА АНАТОЛЬЕВНА



ТЕМА УРОКА:

«Развитие двигательных качеств в условиях ограниченного пространства» .

Актуальность: актуальность выбранной темы обусловлена

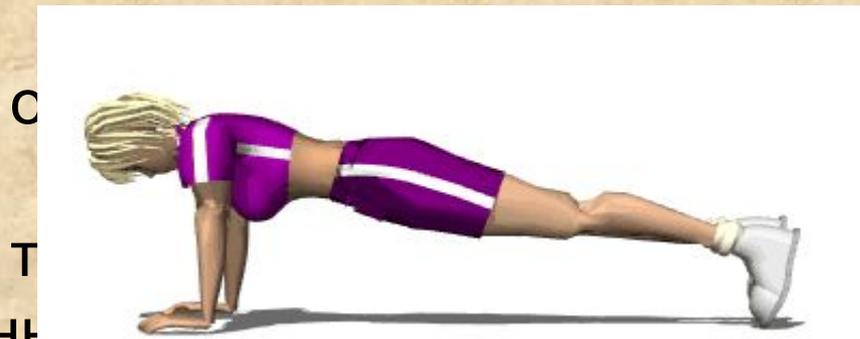
сложившейся ситуацией: большая загруженность

залов во время проведения уроков физической культуры.

Цель урока : овладение способами оздоровления и укрепления

«круговая

ориентированным...



с... СТВОМ метода

Т... ОСТНО-

ПОДХОД

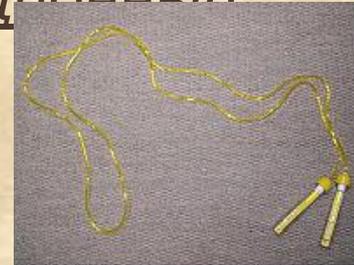
Задачи урока:

1. **Образовательная:** Совершенствование двигательных умений и навыков; развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координационных способностей, выносливости.
2. **Оздоровительная:** Развитие функциональных возможностей организма; обучение самоконтролю за физической нагрузкой; улучшение таких необходимых качеств, как психологическая уравновешенность, сосредоточенность, внимательность, хорошая память, мыслительные способности.
3. **Воспитательная:** Воспитание потребности в систематических занятиях двигательной деятельностью; воспитание

Место проведения: спортивный зал (1/2 зала)



Спортивный инвентарь: гимнастическая скамейка; медболы; баскетбольные мячи; степ-платформа; теннисный мяч; скакалка (короткая + длинная); гимнастический коврик; эспандер; «простая лестница»; координационный мяч; свисток; секундомер.



ПЛАН УРОКА:

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Методические указания
<p>Подготовительная часть</p> <p>7 – 8 мин.</p>	<p>Построение, приветствие, сообщение задач урока. Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Ходьба: - обычная; - на носках; - на пятках; - перекатным шагом.</p> <p>Бег: - обычный; - скрестным шагом (правым, левым боком); - с высоким подниманием бедра; - захлёстыванием голени.</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1,5 – 2 мин.</p>	

ОРУ на месте (по периметру площадки):

- Рывки руками в стороны; вверх;
- Повороты туловища;
- Наклоны туловища в сторону;
- «Мельница»;
- Наклоны вперёд;
- Упор присед, упор стоя согнувшись;
- Выпады;
- Приседания;
- Прыжки на двух: - ноги вместе, ноги врозь, - нога вперёд - назад.

3,5 – 4 мин.

6 – 8 раз
каждой рукой

4 – 5 раз в
каждую
сторону

8 -10 раз
каждой рукой

5 – 6 раз

5 – 6 раз

По 4 - 5 раз
в каждом
направлении

10-12 раз

4 серии по 12
прыжков



Основная часть

34 мин.

«Круговая тренировка»,
работа по станциям
(кол-во человек на станции, в
зависимости от кол-ва
занимающихся на уроке):

1 станция – **«Скамейка».**
Прыжки со сменой ног, с опорой
одной ноги на скамейку.

2 станция – **«Пресс»** (на косые
мышцы живота).
И.п. – сед на линии, ноги согнуты в
коленных суставах, в руках медбол.
Поворот туловища, касаясь мячом
за линию.

3 станция – **«Скоростная
лестница».** Чередование беговых
(шаг в «клетку», два шага в «клетку»)
и прыжковых упражнений (толчком
двух ног сбоку от «лестницы»).

20 мин.



1 мин.



1 мин.



1 мин.



4 станция - **«Жимы»**.
Используя эспандер, выполняются упражнения на верхний плечевой пояс (при выполнении упражне-ний угол между руками и туловищем 90°).

5 станция – **«Скакалка»**.
Прыжки через скакалку с максимальной скоростью.

6 станция – **«Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа»**.
Вариант: руки на набивных мячах (у юношей).

7 станция – **«Степ-платформа»**.
Поочерёдное выполнение шагов на платформу лицом и боком (правым, левым).

1 мин.



1 мин.



1 мин.



1 мин.



8 станция – **«Планка»**.
Выполнение упражнения, стоя
на локтях.

9 станция – **«Передача
медбола»**.
Передача мяча ногами, зажав
мяч передней частью стопы.

10 станция – **«Баскетбольный и
теннисный мяч»**.
Ведение баскетбольного мяча на
месте одной рукой, другой рукой
подбрасывать теннисный мяч (
если работает 2 человека на
станции, то передача теннисного
мяча в паре).

После каждой станции,
результаты записываются в
личную карточку.

1 мин.



1 мин.



1 мин.



Подготовка площадки, для 2-й части основной части урока.

Объяснение задания второй половины урока, разделение класса на 2 группы (девочки, мальчики).

Игра «Вызов номеров», с координационным мячом «Mad Guy Reaction Ball».

Играющие образуют круг, в центре водящий с мячом.

Стоящие в кругу рассчитываются по номерам. Водящий удерживает мяч в вытянутой руке, в сторону. Выпуская мяч, называет номер. Задача игрока, которого назвали номер, успеть поймать мяч, после одного отскока мяча от пола.

Прыжки через «длинную скакалку».

Прыжки поочерёдно, друг за другом, - впрыгивать справа от скакалки; - слева от скакалки; - парные прыжки; - групповые прыжки

1 мин.

1 мин.

5 – 6 мин.

5 – 6 мин.

После прохождения последней станции, убирается инвентарь последними учащимися на станции.

Каждая группа выполняет определённое задание, через определенное время - смена.

Если игрок успеваеет поймать мяч, то встает на своё место и продолжает игру.

Если игрок не поймает мяч, то становится водящим, а водящий становится на место игрока под его номером.



<p>Заключительная часть</p> <p>3 – 4 мин.</p>	<p>Игра «Минутка»: по сигналу учителя, в ходьбе, каждый ученик начинает отсчёт времени. Ровно через минуту игроки должны остановиться (полагаются на собственное чувство времени).</p> <p>Построение; подведение итогов урока; разбор ошибок, допущенных во время выполнения упражнений; домашнее задание.</p>	<p>1,5 – 2 мин.</p> <p>1 – 1,5 мин</p>	<p>Следить за секундомером и учащимися, определить, кто наиболее точно выполнил задание.</p> <p>Отметить лучших учеников урока.</p>
---	--	--	---



Урок физической культуры

**«Развитие двигательных качеств
в условиях ограниченного пространства».**

**Учитель физической культуры –
Марусяк Лариса Анатольевна**



«ЛЮБИТЕ СПОРТ и БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!»