

# **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

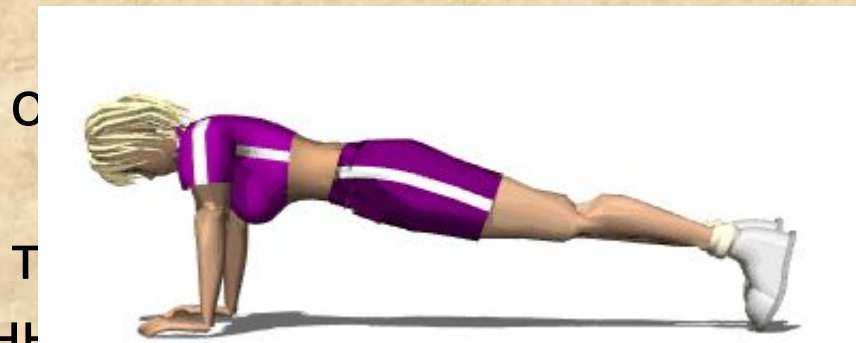
сложившейся ситуацией: большая загруженность

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
Подготовительная часть  7 – 8 мин.	<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>	1 мин.  1 мин.  1,5 – 2 мин.	



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!»**