

**Технологическая карта
внеклассного занятия по физической культуре
для обучающихся 10 класса**

Составил:
Учитель физической культуры
МБОУ СШ №21 г.Волгодонска
Медведев Михаил Сергеевич

Тема урока: Функциональный тренинг на развитие силовой выносливости

Тип урока: внеклассное занятие.

Цель: формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей направленности.

Задачи:

1. Совершенствовать выполнение упражнений: отжимания, поднятие туловища и др.;
2. Содействовать развитию физических качеств: выносливости, силы, гибкости суставов, координации движения;
3. Воспитывать любовь к занятиям физическими упражнениями на укрепление здоровья и развития ОФП.

Планируемые результаты (Формирование УУД):

Предметные:

- иметь углубленное представление об обогащении двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей направленности;
- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств – выносливости, силы, гибкости, координации движения;
- закрепить знания о кардио и силовой подготовке.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- развитие умения планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям;

Коммуникативные УУД:

- выполнять упражнения в группе;

Познавательные УУД:

- формировать умение осуществлять контроль своей деятельности, определять способы дальнейших действий в рамках предложенных условий.

Личностные:

- формирование самооценки и личностное самоопределение к видам деятельности;
- формирование умения проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

Место проведения: спортивный зал

Оборудование: лапы, скакалки, коврики, боксерские перчатки

СТРУКТУРА И ХОД УРОКА

Этапы урока	Цель этапа	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Формирование УУД
Организационный момент	Построение, приветствие. Организация обучающихся на урок, формирование самооценки готовности к уроку	Построение, приветствие, создание ситуации для оценки готовности к уроку , повороты, пробежка (5 мин)	Явка на место проведения урока, построение в одну шеренгу, приветствие, отвечают на вопросы	Личностные: Уметь проявлять внимательность и дисциплинированность
Актуализация знаний	Актуализация знаний о кардио и силовой нагрузки на организм	Организация деятельности обучающихся по актуализации знаний о кардио и силовой нагрузки на организм	Отвечают на вопросы, вспоминая рассказ и показ движений учителя	Личностные: Понимать значение знаний для человека и принимать его, иметь желание учиться Познавательные: Умения осознанно и произвольно осуществлять высказывания в устной форме
Постановка учебной задачи	Формирование умения целеполагания, представления о результате деятельности, закрепление знаний по двигательным действиям и исходным положениям	Создание ситуации для самоопределения обучающихся и условий для развития у обучающихся умения ставить цель и представлять результат. - Кто хочет быть здоровым? Что нам для этого нужно? - С чего всегда начинается урок? (с разминки) Демонстрация двигательных действий. (5 мин) Круговые движение плечами И.п. – о.с. 1-4 – круговые движения плеч вперед;	Обучающийся предлагает свои упражнения для разминки, выполняют упражнения для разогрева суставов и мышц, а также для сердца контролируют свои действия, дыхание, ориентируясь на показ движений учителем	Личностные: Повысить культуру движений при выполнении физических упражнений Регулятивные: Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, осуществлять самоконтроль Познавательные: Формировать умение осуществлять контроль

		<p>5-8 – тоже самое наза;</p> <p>Круговые движения руками И.п. – о.с. 1-4 – круговые движения прямых рук вперед; 5-8 – тоже самое назад</p> <p>Вращение руками. И.п. - ноги на ширине плеч; 1 – разводим руки в стороны; 2 – перекрещиваем их спереди;</p> <p>Прыжки на месте с взмахами рук И.п.- ноги чуть шире плеч, руки вверху, прямые 1 – ноги вместе, руки вниз; 2 – ноги врозь, руки над головой</p> <p>Вращение бедрами И.п. – ноги чуть шире плеч, руки на бедрах; 1-4 – круговые вращения в любую сторону.</p> <p>Наклоны вперед-книзу И.п. – о.с. 1-3 – наклон вперед-книзу; 4 – и.п.</p> <p>Вращение коленными суставами И.п. – ноги вместе, руками облокотиться на колени 1-4 – вращение коленями</p> <p>Перекаты с ноги на ногу И.п. – упор присев на правую ногу, левую отвели в сторону 1 – перекат с правой ноги на левую; 2 – перекат в и.п.</p> <p>Прыжки с взмахами рук</p>		<p>своей деятельности, определять способы дальнейших действий в рамках предложенных условий</p> <p>Коммуникативные: Формировать умение обсуждать содержание и результат совместной деятельности, аргументировать и обосновывать свою точку зрения</p> <p>Предметные: Иметь углубленное представление об обогащении двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей направленности, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств – выносливости, силы, гибкости, координации движения</p>
Открытие нового знания	Соотношение команд учителя с двигательными	Построение. - Какие физические качества необходимы каждому человеку?	Обучающиеся выполняют движения в строю по команде учителя, соотносят свои действия с командами учителя,	Личностные: Повысить культуру движений при

	<p>действиями учеников, формирование правильной осанки и восстановление дыхания, способствование укреплению мышечного корсета, обучение упражнениям на кардио и силовую нагрузку</p>	<p>(сила, ловкость, выносливость) -На занятии мы будем с вами продолжать развитие выносливости и силы. <u>1 комплекс (2 мин):</u> <u>Прыжки на скакалке</u></p> <p><u>2 комплекс (1 мин):</u> <u>Пресс</u></p> <p><u>3 комплекс (1 мин):</u> <u>Планка</u></p> <p><u>4 комплекс (1 мин):</u> <u>Вестибулярные упражнения</u></p> <p><u>5 комплекс (5 мин):</u> <u>Работа на силу (лапы)</u></p>	<p>бережно относятся к своему и чужому здоровью, контролируют свои действия</p>	<p>выполнении физических упражнений Регулятивные: Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, осуществлять самоконтроль Познавательные: Формировать умение осуществлять контроль своей деятельности, определять способы дальнейших действий в рамках предложенных условий Коммуникативные: Формировать умение обсуждать содержание и результат совместной деятельности, аргументировать и обосновывать свою точку зрения Предметные: Иметь углубленное представление об обогащении двигательного опыта физическими упражнениями общеразвивающей направленности, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих</p>
--	--	--	---	---

				упражнений на развитие физических качеств – выносливости, силы, гибкости, координации движения
Контроль и оценка	Формирование умения осуществлять контроль и оценку учебной деятельности группы, и самооценку	Содействие развития у обучающихся навыков самоконтроля и самооценки, самооценки, организации самооценки в парах. - Добились ли поставленной цели? - Какие знания и умения, качества могут пригодиться вам в жизни? Примеры	Обучающиеся контролируют выполнение упражнений, следят за правильным дыханием, проговаривают критерии оценки, приводят примеры жизненных ситуаций, где могут применить свои знания и умения, навыки и качества	<p>Личностные: Формировать умение использовать полученные знания для достижения личностно-значимых результатов</p> <p>Регулятивные: Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, осуществлять самоконтроль</p> <p>Познавательные: Формировать умение осуществлять контроль своей деятельности, определять способы дальнейших действий в рамках предложенных условий</p> <p>Коммуникативные: Формировать умение обсуждать содержание и результат совместной деятельности, аргументировать и обосновывать свою точку зрения</p> <p>Предметные: Содействовать развитию физических качеств (общей выносливости, силы и</p>

				т.д.), закрепить знания о кардио и силовой подготовке
Обобщение и систематизация знаний и способов действий	Обобщение и систематизация знаний о кардио и силовой подготовки, о правильном дыхании при выполнении упражнений	Задаю вопросы: какие упражнения мы с вами выполняли? Какова их польза? Где эти упражнения могут вам пригодиться?	Выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их, делают замечания, оценивают свою работу. Высказывают свое мнение	Личностные: Умение применять новые навыки и умения, содействовать воспитанию ценностного отношения к ЗОЖ Коммуникативные: Умение организовывать занятия в группе, развивать умение делать выводы Познавательные: Осуществлять контроль и взаимоконтроль Регулятивные: Развитие умения планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям