

Технологическая карта занятия по теории и методике физического воспитания

Дата проведения: 02.11.2023г.

Претенденты в сборную команду ВОШ по физической культуре.

Преподаватели: Багирова Я.В.

Тема: Физические качества и их классификация.

Цели занятия.

Учебная: дать представление о спортивной тренировке и развитии физических качеств.

Воспитательная: воспитывать интерес к самостоятельным занятиям Ф.К.и С.

Развивающая: Развитие навыков самоконтроля.

Задачи урока:

• Образовательные (предметные результаты):

- знать определения физических качеств и методы их развития

• Развивающие (метапредметные результаты):

- развитие внимания;

- развитие умения планировать, контролировать и давать оценку своим действиям (регулятивное УУД).

- развитие коммуникативных навыков учащихся, умение планировать, контролировать и давать оценку своим действиям (коммуникативное УУД);

- формирование умения общаться со сверстниками в коллективных действиях в игре, принимать решения и нести ответственность за них.

• Воспитательные (личностные результаты):

- воспитание морально волевых качеств, дисциплинированности и чувства коллективизма, честности и отзывчивости; трудолюбия, инициативности, творческого отношения к деятельности;

- формирование познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями (познавательное УУД).

Методы обучения: словесный, наглядный


Формы организации деятельности учащихся: фронтальный, групповой.

Место проведения: СОГУ, аудитория

Инвентарь: проектор, интерактивная доска, ноутбук, презентация.

<i>Этапы урока</i>	<i>Содержание урока.</i>		<i>Результаты образования по ФГОС</i>
	<i>Рекомендации/ действия учителя</i>	<i>Действия учащегося/ответы</i>	
Организационный момент. Самоопределение к учебной деятельности.	Приветствие учащихся. Организационный момент. Проверка готовности к уроку.	Приветствие учителя. Готовность к уроку	Личностные - развитие ответственности. Метапредметные - развитие навыков самоорганизации.
Закрепление знаний по усвоению изученного материала на прошлых уроках. Работа в группах, фронтальный опрос.	Учащимся предлагается обсудить вопрос «Что такое здоровье?» Следует выяснить, что подростки подразумевают под определением «здоровье» и какие составляющие здоровья выделяют. Задание: Найти слова на поле филворда. Здоровье Физическое Духовное Социальное Психическое Общественное Дать определения, каждой характеристики здоровья.	Учащиеся выполняют интерактивное упражнение. О ходе выполнения сообщают учителю. Представители от каждой группы дают определения видов здоровья <i>Ответы</i> Физическое здоровье — это функционирование организма, здоровье всех его систем и двигательная активность, правильное питание, соблюдение правил гигиены и безопасного поведения в повседневной жизни. Духовное здоровье – система мышления человека, отношение к окружающему миру, природе, людям, знаниям. Социальное здоровье — осознание себя личностью, взаимодействие с окружающими, понимание и	Личностные - формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни. Познавательные - умение определять понятия, создавать обобщения, классифицировать. Коммуникативные - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками, работать индивидуально и в группе.

	<p>Учитель обобщает. Вывод: здоровый человек — это человек, у которого не только здоровое тело, но и замечательное настроение и хорошие отношения с окружающими людьми.</p>	<p>развитие навыков, помогающих в общении с людьми. Условия жизни, труда, отдыха, уровень культуры, воспитания и образования. Психическое здоровье — умение определять своё место в окружающем мире, понимание своих чувств и умение выражать их, умение прогнозировать различные ситуации, становление и развитие личности, самоопределение и самореализация. Общественное здоровье зависит от политических, социально-экономических и природных факторов. Здоровье – это состояние полного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.</p>	
	<p>Вопросы: Какие факторы влияют на здоровье человека? Если все факторы определить как 100%, какой фактор оказывает наибольшее влияние?</p>	<p><i>Ответы учащихся:</i> Медицины Экологические фактора Наследственность Здоровый образ жизни Образ жизни</p>	<p>Предметные – характеристика важнейших факторов, влияющих на здоровье человека Познавательные – умение систематизировать, классифицировать.</p>
<p>Мотивация, целеполагание.</p>	<p>Предлагаю вам посмотреть видеоролик, который выполнен по новой теме.</p>	<p>Просмотр видеоролика</p>	<p>Познавательные - умение определять понятия, создавать</p>

	<p>Прошу вас подумать и предложить тему нашего урока. Вы справились с заданием. Сегодня мы будем говорить о физических качествах человека о сенситивных периодах их развития. Как вы считаете: От чего зависит развитие физических качеств?</p>	<p>Ответы учащихся Физические качества Ответы учащихся: от природы, От работы над собой</p>	<p>обобщения.</p>
<p>Погружение в тему урока.</p>	<p>Физические качества – это функциональные способности человека (двигательные возможности): сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Физические качества зависят от строения мышц, связок, нервной системы и других систем организма, поэтому отличаются у всех людей от рождения: одним легко развивать силовые качества, другим скоростные и т.д.</p>	<p>Просмотр видеоматериала</p>	<p>Коммуникативные - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.</p>
	<p>Физические качества можно улучшить в результате физической подготовки, она развивает систему дыхания, кровообращения, энергообмена, разносторонние двигательные навыки.</p> <p>Перечислим 5 основных физических качеств человека и их виды. Найти слова на поле филворда.</p> <p>Физические качества человека</p> 	<p>Изучают карточку презентацию</p> <p>На основании полученной информации о физических качествах составляют таблицу с сенситивными периодами развития</p>	<p>Познавательные - умение применять и преобразовывать модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; Личностные - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. Регулятивные - умение планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач</p>
	<p>Важно знать какие именно упражнения влияют на развитие тех или иных физических качеств человека. Как тренировать силу:</p>	<p>Слушают учителя, получают информацию.</p>	<p>Регулятивные - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи.</p>

- Упражнения с тяжестями: гири, штанги, гантели.
 - Упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде, снегу.
 - Упражнения с преодолением веса собственного тела: прыжки, отжимания, подтягивания.
- Как тренировать быстроту:**
- Утренние отжимания или бег
 - Выполнять кратковременные (10-20 сек.) серии упражнений в максимальном темпе, допустим: сделать заданное число повторений за установленный отрезок времени.
 - Спринт - бег, плавание на короткие дистанции.
 - Ускорения с изменением направления.
 - Движение освоить до автоматизма.
- Как тренировать выносливость:**
- Ходьба, бег.
 - Выполнять упражнения длительное время.
 - Большое количество повторений за один подход.
- Как тренировать гибкость:**
- Наклоны и вращения, чтобы улучшить подвижность в суставах.
 - Растяжение лёгкими рывками с очень маленькой амплитудой.
 - Упражнения на гибкость рекомендуется выполнять ежедневно.
- Как тренировать ловкость:**
- Осваивать координационно сложные двигательные действия, и учиться перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.
 - Наклоны, кувырки, перекаты.
 - Повороты и вращения телом в быстром темпе.
 - Гимнастика, единоборства

Каждая группа демонстрирует вид одного упражнения.
Примеры упражнений
 1) ходьба
 2) короткие разминочные упражнения
 3) упражнения расслабления, дыхание и т.д.
 4) наклоны туловища, рук т.д.
 5) вращения

Коммуникативные - формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли.

Познавательные - умение применять и преобразовывать модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

	.		
Систематизация, рефлексия Подведение итогов.	В заключении урока, прошу вас сформулировать полностью тему нашего занятия. Проанализируйте, какие факторы влияют на развитие физических качеств. Только ли они обусловлены генетикой?	Ответы учащихся	Регулятивные - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи