**ПЛАН – КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**для учащихся 9 класса**

Тема: Оценка эффективности занятий физической культурой (Программа по физической культуре для учащихся основной школы, автор-составитель А.П. Матвеев (2011 г.).

**Цель урока:** Создать условия для осознания обучающимися необходимости овладеть способами оценки эффективности занятий физической культурой

Задачи:

1. Образовательная: Способствовать формированию умения применять знания о способах оценки эффективности занятий физической культурой при организации физкультурно-оздоровительной деятельности

2. Воспитательная: Содействовать развитию адекватной самооценки обучающихся при организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности

3. Оздоровительная: Повысить культуру движений при выполнении физических упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.

**Показатели результативности:**

Обучающиеся умеют определить зону интенсивности выполнения упражнений на основе измерения частоты сердечных сокращений на определенном этапе урока, направленность физических упражнений на развитие группы мышц и кондиционной способности, результативность выполнения координационных упражнений.

**Тип урока:** с образовательно – познавательной направленностью

**Вид урока:** физкультурно-оздоровительная деятельность

**Учитель физической культуры**

**МАОУ «Лицей № 37» г. Саратова**

**Масленников А.С.**

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА**

| **№ п/п** | **Этап урока** | **Частная задача этапа** | **Планируемые результаты** | | **Средства, методы обучения и воспитания, формы организации учебной деятельности, методы и формы организации контроля, способы оценивания** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметные** | **УУД** |
|  | **Вводно – подготовительная часть** | | | | | | |
| 1. | Организационный момент | Организовать обучающихся на урок | Готовность к уроку | Регулятивные: саморегуляция | Построение. словесные методы обучения: распоряжения, команды, замечания.  Метод воспитания: поощрение.  Фронтальная форма организации.  Метод контроля: наблюдение.  Способ оценивания: словесный | Приветствие.  Проверка готовности | Явка на место проведения урока.  Построение одну шеренгу.  Приветствие |
| 2. | Постановка цели и обеспечение её восприятия обучающимися | Мотивировать деятельность учащихся на предстоящий урок | Активность обучающихся в диалоге с учителем | Регулятивные: целеполагание.  Коммуникативные: умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем.  Личностные: смыслообразование | Средства: компьютер, мультимедийный проектор, вопросы (приложение № 2).  Словесный метод обучения: объяснение.  Наглядный метод обучения: компьютерная демонстрация.  Проблемный метод обучения: частично-поисковый.  Метод воспитания: рефлексивный (индивидуальное переживание).  Фронтальная форма организации.  Метод контроля: устный опрос.  Способ оценивания: словесный | Организует просмотр видеофрагмента и обсуждение.  Создает проблемную ситуацию.  Обеспечивает формулировку проблемы. | Смотрят видеофрагмент.  Участвуют в обсуждении и осознании проблемы. |
| 3. | Психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся | Актуализировать знания об основных формах контроля величины физической нагрузки.  Подготовить организм в выполнению нагрузки в основной части урока | Активизация процессов внимания, памяти.  Увеличение показателя ЧСС. | Познавательные: умения классифицировать информацию.  Регулятивные: волевая саморегуляция | Средства: компьютер, мультимедийный проектор, информация, вопросы, бег, комплекс ритмической гимнастики (приложение № 3).  Словесные методы обучения: рассказ, объяснения, инструктирование, команды, распоряжения.  Наглядные методы обучения: компьютерная демонстрация, демонстрация учителем.  Метод воспитания: упражнения, поощрения, пример.  Фронтальная форма организации.  Метод контроля: практическое выполнение, наблюдение.  Способ оценивания: словесный | Организует восприятие информации, её обсуждение, задает вопросы, отдает распоряжени, команды, инструкции, демонстрирует упражнения, показывает пример, поощряет, организует выполнение, наблюдает, вносит коррективы, оценивает деятельность обучающихся. | Воспринимают учебную информацию, обсуждают, классифицируют её, отвечают на вопросы, выполняют распоряжени, команды, инструкции, упражнения, измеряют ЧСС, делают записи в инструктивной карте (приложение № 4) |
| **Основная часть** | | | | | | | |
| 4. | Развитие самостоятельности при оценке эффективности занятий физической культурой при организации физкультурно-оздоровительной деятельности | Повысить уровень умения оценивать эффективность занятий физической культурой | Правильность измерения ЧСС, выполнения упражнений, умение применить знания на практике | Регулятивные: контроль, оценка и коррекция Познавательные: анализ, сравнение | Средства: кондиционные (приложение № 5) и координационные упражнения (приложение № 6), инструктивная карта (приложение № 4 ).  Словесный метод обучения: объяснения, инструктирования, команды, распоряжения.  Наглядный метод: демонстрация учителем.  Методы воспитания: поощрения, убеждения, алгоритмизация, самоанализ.  Форма организации: групповая и индивидуальная.  Метод контроля: практическое выполнение, наблюдение.  Индивидуальная форма организации контроля.  Способ оценивания: балльный | Организует самостоятельную работу обучающихся, объясняет, инструктирует, отдает распоряжения, команды, убеждает, поощряет, наблюдает, организует самооценивание | Выполняют задание по предложенному алгоритму |
| **Заключительная часть** | | | | | | | |
| 5. | Снижение физической нагрузки обучающихся | Привести организм обучающихся в состояние нормы | Правильное выполнение восстановительных упражнений | Регулятивные: волевая саморегуляция | Восстановительные упражнения.  Словесный метод обучения: распоряжения.  Наглядный метод обучения: демонстрация.  Метод воспитания: убеждение.  Групповая форма организации.  Метод контроля: практическое выполнение, наблюдение.  Групповая форма организации контроля.  Способ оценивания: словесный. | Организует выполнение восстановительных упражнений:  Отдает распоряжени, убеждает, наблюдает, корректирует выполнение, оценивает | Воспринимают словесные воздействия педагога, выполняют восстановительные упражнения, распоряжени, производят самооценку своего состояния. |
| 6. | Оценка и анализ учебной деятельности обучающихся | Организовать оценку и анализ учебной деятельности |  | Регулятивные: контроль, оценка и коррекция Познавательные: анализ, сравнение.  Личностные: оценивание усваиваемого содержания в соответствии с принятыми нормами | Средства: критерии и шкала оценивания (инструктивная карта № 4).  Метод воспитания: самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности.  Индивидуальная форма организации.  Метод контроля: наблюдение.  Индивидуальная форма контроля.  Способ оценивания: балльный | Организует самооценку и анализ учебной деятельности, корректирует при необходимости | Оценивают и анализируют собственную учебную деятельность по предложенным критериям и шкале, выставляют отметки за урок |
| 7. | Решение проблемы, подведение итогов | Предложить свои варианты решения проблемы.  Сформулировать общий вывод по решению проблемы | Позитивный вывод о необходимости владеть способами оценивания эффективности занятий физической культурой при организации физкультурно-оздоровительной деятельности | 1. Коммуникативные: активность при обсуждении содержания и результатов совместной деятельности, умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.  Познавательные: умение сделать вывод | Средства: диалог.  Метод воспитания: рефлексивный (индивидуальное переживание, осознание собственной ценности в реальной действительности)  Фронтальная форма организации.  Метод контроля: наблюдение.  Фронтальная форма организации контроля.  Способ оценивания: словесный | Предлагает обучающимся найти свой вариант решения проблемы, подводит к формулировке общего вывода | Участвуют в обсуждении вариантов решения проблемы и формулировке общего вывода |
| 8. | Домашнее задание | Самостоятельно составить комплекса упражнений, направленный на развитие кондиционных или координационных способностей в зависимости от индивидуальных проблем на уроке | Задание на дом по предмету «Физическая культура» | Коммуникативные: умение слушать и воспринимать задание | Словесный метод: объяснение.  Метод воспитания: убеждение.  Фронтальная форма организации.  Метод контроля: наблюдение.  Индивидуальная форма организации контроля. | Объясняет задание, контролирует его усвоение | Осознают содержание домашнего задания |
| 9. | Организованное завершение урока | Завершить урок на положительном эмоциональном фоне | ЧСС соответствует норме | Коммуникативные: умение слушать и отвечать | Метод контроля: наблюдение | Подает команды к завершению, благодарит обучающихся за совместную деятельность | Выполняют команды, прощаются |

Приложение 2

**Вопросы для создания проблемной ситуации**

1. Охарактеризуйте состояние героев фильма.
2. Как Вы думаете, что привело героев к такому состоянию?
3. А можно ли избежать состояния перетренированности при занятиях физической культурой и каким образом?
4. Существуют ли способы оценки эффективности занятий физической культурой?
5. Как Вы думаете, выполнение физических упражнений с нарушением техники и величины нагрузки, приведет ли нас к получению оздоровительного эффекта на организм человека?

Приложение 3

**Комплекс ритмической гимнастики**

1. Бег. Провести разминку мышц опорно-двигательного аппарата
2. Общеразвивающие упражнения в движении. Подготовка организма к выполнению упражнений направленных на развитие координационных и кондиционных способностей, Разогреть мышцы и связки верхнего плечевого пояса.
   1. Кисти в замок. Круговые вращение кистей рук в лучезапястном суставе.
   2. Рук в сторону. Круговые вращения в локтевом суставе.
   3. Руки вверх. Разноименные круговые вращения в рук в плечевом суставе.
3. Общеразвивающие упражнения на месте. Подготовка учащихся к усвоению содержания урока. Разогреть мышцы и суставы опорно-двигательного аппарата.
   1. Исходное положение (далее И.П.): стойка ноги врозь.
4. Стойка на левой ноге правая в сторону на носок. Поворот влево.
5. И.П..
6. Стойка на правой, левая в сторону на носок. Поворот вправо.
7. И.П.
   1. И. п.: стойка ноги врозь.
8. Стойка на левой ноге правая в сторону на носок. Поворот влево, правая рука вперед (потянутся за ней).
9. И.П.
10. Стойка на правой, левая в сторону на носок. Поворот вправо левая рука вперед (потянуться за ней).
11. И.П.
    1. И. п.: Стойка ноги врозь.
12. Полу-присед. Руки согнуть в локтевом суставе.
13. И.П.
14. Полу-присед. Руки согнуть в локтевом суставе.
15. И.П.
    1. И. п.: Стойка ноги врозь.

1-3. Пружинистый полу-присед. Руки согнуть в локтевом суставе.

1. И. п.

3.5 И. п.: Стойка ноги врозь левой.

1. Выпад левой. Руки согнуть в локтевом суставе.

2. И. п.

3. Выпад левой. Руки согнуть в локтевом суставе.

4. И. п.

(то же самое с другой ногой)

3.6 И. п.: Стойка ноги врозь правой, правая нога на пятку.

1-3. Наклон вперед, руки вверх.

4. И. п. И.П.

3.7 И.П.: Стойка ноги врозь левой.

1-3. пружинистый выпад левой. Руки согнуть в локтевом суставе.

2. И. п.

3. Выпад левой. Руки согнуть в локтевом суставе.

4. И. п.

(то же самое с другой ногой)

3.8. И. п.: Выпад правой. Руки вперед, согнуты в локтевом суставе.

1. Махом левой ноги стойка на правой, подняться на носок. Левая вперед, согнута в коленном суставе. Руки вниз.

2. И. п.

3. Махом левой ноги стойка на правой, подняться на носок. Левая вперед, согнута в коленном суставе. Руки вниз.

4. И. п.

(то же самой с другой ногой)

3.9 И.П.: Полу полу-присед. Правая нога на носок. Руки произвольно.

1. Полу полу-присед. Правая нога вперед на носок.

2. И. п.

3. Полу полу-присед. Правая нога в сторону на носок.

4. И. п.

5. Полу полу-присед. Правая нога назад на носок.

6. И. п.

7. Полу полу-присед. Правая нога в сторону на носок.

8. И. п.

(то же самое с другой ногой)

3.10 И. п.: Стойка ноги врозь правой, правая нога на пятку.

1-3. Наклон вперед, руки вверх.

4. И. п.

Приложение 4

Инструктивная карта

**«Кондиционные качества»**

**Критерии оценивания:** Правильно определили группу мышц - 1 балл

**Правильно соотнесли качество** – 1 балл

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п.п | Контрольное упражнение  для выполнения | Дозировка | Укажите группу мышц, которая задействована при выполнении упражнения (приложение 7) | Соотнесите качество и упражнение | | Измерить ЧСС | Зона интенсивности физических нагрузок (приложение 8) | | Количество баллов |
| 1 | И.П. Сед ноги врозь, руки вверх.  1. Наклон к правой  2. Наклон прямо  3. Наклон к левой  4 И.П. | 20 раз |  |  | Скоростно-силовая (1) |  |  | |  |
| 2 | И.П. Упор лежа  1. Упор лежа на согнутых руках.  2. И.П.  3. Упор лежа на согнутых руках.  4. И.П. | Юноши 20 раз  Девушки 12 раз |  |  | Гибкость (2) |  |  | |  |
| 3 | И.п. упор присед  Выполняется выпрыгивание вверх | Юноши 20 раз  Девушки 12 раз |  |  | Скорость (3) |  |  | |  |
| 4 | И.П. Полу-присед руки вперед.  Удержание И.П. | Время выполнения 20 сек |  |  | Гибкость (4) |  |  | |  |
| 5 | Бег на месте с высоким подниманием бедра | Время выполнения 10 сек |  |  | Выносливость (5) |  |  | |  |
|  | **Итого баллов** |  | | | | | |  | |

**«Координационные качества»**

Критерии оценивания: Прохождение дорожки (каждый проход) с 2 ошибками и менее – 1 балл; 4-3 ошибки – 0.5; 5 и более 0 баллов. Челночный бег «Елочка»

Победитель – 1 балл. Проигравший - 0.5 балла

**«Дорожка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Выполните упражнение | 1 попытка | | | 2 попытка | | Измерить ЧСС | Зона интенсивности физических нагрузок | Количество баллов |
| Количество ошибок | Баллы | | Количество ошибок | Баллы |
| 1 | Бег каждая нога в каждой клеточке поочередно |  |  | |  |  |  |  |  |
| 2 | Прыжки. Две внутрь, две наружу. |  |  | |  |  |  |  |
| 3 | Прыжки. Две внутрь, одна снаружи. |  |  | |  |  |  |  |
| Челночный бег «Елочка»  Участник должен дотронутся до фишки и вернутся на финиш. Необходимо дотронутся до всех фишек. Порядок прохождения выбирает сам участник.  Победитель – 1 балл. Проигравший - 0.5 балла | | | | | | | | | |
| 4 | Челночный бег «Елочка» | Результат | | | | | Измерить ЧСС | Зона интенсивности физических нагрузок | Количество баллов |
|  | | | | |  |  |  |
|  | **Итого баллов** |  | |  | | | | | |

Выставление оценок за урок

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 баллов и более | «5» | 8 баллов | «4» | 6 баллов | «3» |
|  |  |  |  |  |  |

Приложение 5

**«Кондиционные качества»**

Упражнение 1.

И.п. Сед ноги врозь, руки вверх.

1. Наклон к правой

2. Наклон прямо

3. Наклон к левой

4 И.п.

Дозировка – 15 раз

Упражнение 2.

И.п. Упор лежа

1. Упор лежа на согнутых руках.

2. И.П.

3. Упор лежа на согнутых руках.

4. И.П.

Дозировка – мальчики 15 раз, девочки 10 раз

Упражнение 3.

И.п. упор присед

Выполняется выпрыгивание вверх

Дозировка: Мальчики 15 раз, девочки 10 раз.

Упражнение 4.

И.п. Полу-присед руки вперед.

Удержание и.п. в течение 20 сек. (девушки) и 30 сек. (юноши).

Упражнение 5.

Бег на месте с высоким подниманием бедра за 10 секунд.

Приложение 6

**«Координационные качества»**

«Дорожка»

1. Упражнение.

Бег каждая нога в каждой клеточке поочередно

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  2 | 1  2 | 1  2 | 1  2 | 1  2 | 1  2 | 1  2 | 1  2 | 1  2 | 1  2 |

2. Упражнение

Две внутрь, одна снаружи.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |
| 1  2 |  | 1  2 |  | 1  2 |  | 1  2 |  | 1  2 |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  |

3. Упражнение.

Две внутрь, две наружу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |
| 1  2 |  | 1  2 |  | 1  2 |  | 1  2 |  | 1  2 |  |
|  |  |  |  |  |
|  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |

(Измерении ЧСС за 15 сек.)

Челночный бег «Елочка»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Старт-Финиш | | |  |  |
| ҉ |  |  |  |  |  | ҉ |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | ҉ |  |  |  | ҉ |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ҉ |  | ҉ |  |  |
|  |  |  | ҉ |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

(Измерении ЧСС за 15 сек.)

Дотронутся до фишки и вернутся обратно. Необходимо дотронутся до всех фишек, последовательность значения не имеет.

Выполняется парами. У каждого участника своя «Елочка».

Приложение 7

Приложение 8

Зависимость максимальной величины ЧСС от возраста во время тренировки можно определить по формуле: *ЧСС(максимально) = 220 - возраст (в годах)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зона интенсивности физических нагрузок | Процент от максимальной ЧСС. | Характеристика зоны интенсивности |
| Нулевая зона интенсивности (компенсаторная) | ЧСС до 130 уд/мин. | В этой зоне интенсивности создаются предпосылки для дальнейшего развития тренированности: расширяется сеть кровеносных сосудов в скелетных и сердечной мышцах, активизируется деятельность других функциональных систем (дыхательной, нервной и т.д.). |
| Первая тренировочная зона (аэробная) | ЧСС от 130 до 150 уд/мин | Данный рубеж назван порогом готовности. Работа в этой зоне интенсивно­сти обеспечивается аэробными механизмами энергообеспечения, когда энергия в организме вырабатывается при достаточном поступлении кисло­рода. |
| Вторая тренировочная зона (смешанная) | ЧСС от 150 до 180 уд/мин | В этой зоне к аэробным механизмам энергообеспечения подк­лючаются анаэробные, когда энергия образуется при распаде энергетиче­ских веществ в условиях недостатка кислорода. |
| Третья тренировочная зона (анаэробная) | ЧСС от 180 уд/мин и более | В этой зоне совершенствуются анаэробные механизмы энергообес­печения на фоне значительного кислородного долга. В данной зоне ЧСС перестает быть информативным показателем дозирования нагрузки, т.к. приобретают значение показатели биохимических реакций крови и ее состава, в частности, количество молочной кислоты. |

Нагрузки второй и третьей тренировочной зоны можно рекомендовать, только физически подготовленным людям, не имеющим отклонений в состоянии здоровья.