

**Учебно-методическая разработка урока физической культуры
для обучающихся 11 класса
по теме: «Прикладная физическая подготовка»**

*Малашенко Валерий Григорьевич,
учитель физической культуры и ОБЖ
высшей квалификационной категории
МБОУ Мечетинской СОШ
Зерноградского района*

1. Цель урока: «Подготовка учащихся к будущей профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах.
2. Задачи урока:
 - формирование здорового образа жизни;
 - гармоничное физическое и духовное развитие;
 - развитие и поддержание на требуемом для допризывной молодёжи уровне выносливости, силы, быстроты и ловкости;
 - формирование навыков в передвижении по пересечённой местности в пешем порядке и преодолении искусственных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
 - воспитание уверенности в своих силах, целеустремлённости, смелости и решительности, инициативы и находчивости, настойчивости и самообладания.
3. Планируемые результаты урока:
 - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
 - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
 - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования.
4. Тип урока: комплексное занятие.
5. Используемые образовательные технологии и методы обучения:
 - технологии с направленным развитием двигательных способностей, технологии с оздоровительным направлением;
 - методы словесный, наглядный, практического упражнения, проблемный и игровой.
6. Формы организации обучающихся на уроках:
 - фронтальный;
 - групповой;
 - индивидуальный;
 - круговой.
7. Способы контроля и оценивания: поточный, выполнение контрольных упражнений с учетом индивидуальных особенностей, функциональные пробы (Штанге, Генче, Серкина).
8. Перечень ресурсных средств:

- учебник «Физическая культура. 10-11 классы» (автор Матвеев А.П.);
- скакалки;
- мультимедийное оборудование;
- комплект для игры в «Городки».

9. Дидактическое обеспечение урока: презентация в формате Power Point.

№ п/п	Этап урока (его продолжительность в минутах)	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
I	Подготовительная часть (13 мин)		
1	Организационный (1 мин)	Построение, приветствие. Проверка готовности обучающихся к уроку.	Построение, сдача рапорта Приветствие.
2	Актуализация знаний (6 мин)	Вводная беседа. Напоминание о технике безопасности во время урока. Мотивирует учащихся на работу. Проверка знаний по теме «Физическая нагрузка». (показ презентации по теме «Прикладная физическая подготовка»)	Слушают учителя, принимают участие в диалоге. Повторяют правила техники безопасности. Ответы на вопросы учителя. Осознают ранее полученные знания о физических нагрузках. Просмотр презентации. Осмысливают суть вопроса учителя, воспроизводят учебный материал. Слушают, анализируют ответы товарищей. Высказывают и аргументируют точку зрения.
3	Самоопределение к учебной деятельности (1 мин)	Нацеливание на урок. Контролирует измерение ЧСС.	Формулирование темы урока. Определение ЧСС.
4	Разминка (5 мин)	Организует учащихся к дальнейшей работе. Создает целевую установку на достижение конкретных результатов в предстоящей деятельности.	Принимают участие в беседе о значимости ОРУ и выборе упражнений. Целеполагание. Дежурный ученик проводит самостоятельно разминку. Формируют умения выполнять задания в соответствии с целью. Осуществляют самоконтроль двигательных действий.
II	Основная часть (25 мин)		
1	Бег на короткую дистанцию 30 метров (7 минут)	Создает эмоциональный настрой на выполнение заданий. Беговые упражнения выполнять потоком по три на дистанции 5-6 шагов.	Сохраняют правильную структуру движения. Прогнозируют свою деятельность. Слушают, выполняют учебные действия, используя речь

		<p>Встречная эстафета. Следит за постановкой стоп и положением туловища.</p>	<p>учителя и движения для регуляции своей деятельности. Эстафету проводить среди групп учащихся.</p>
2	Упражнения на перекладине (5 минут)	<p>Личным примером демонстрирует правильность выполнения упражнений: подъём переворотом, подтягивание.</p>	<p>Выполняют на многопролётных снарядах в парах с помощью, на максимальное количество движений.</p>
3	Прыжки через скакалку (3 минуты)	<p>Следит за положением тела.</p>	<p>Выполняют одновременно все обучающиеся на протяжении одной минуты. Демонстрируют двигательные действия со скакалкой.</p>
4	Упражнение на брусьях (3 минуты)	<p>Личным примером демонстрирует правильность выполнения упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре — совершенствование.</p>	<p>Выполняют на концах жердей на максимальное количество движений.</p>
5	Бег 600 метров (4 минуты)	<p>Бег на средние дистанции до 600 м.</p>	<p>Выполняют в составе всего класса в среднем темпе. Владеют основами самоконтроля за своей нагрузкой в течении всего урока.</p>
6	Игра «Городки» (10 минут)	<p>Игра по упрощенным правилам (учащиеся выбивают одну фигуру «пушка»). Следит за положением тела и техникой броска биты.</p>	<p>Выполняют по очереди, по два броска с расстояния 10 метров. Демонстрируют двигательные действия с битой.</p>

<p>Ш</p>	<p>Заключительная часть (7 мин)</p>	<p>Формирование самооценки, установка на восстановление организма.</p> <p>Выполнение функциональной пробы (Штанге). Создание ситуации для анализа и самоанализа. Построение в одну шеренгу. Подводит итоги урока. Оценивает работу учащихся. Задает домашнее задание.</p>	<p>Ходьба в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц.</p> <p>Проводить в колонне по одному. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.</p> <p>Самоконтроль дыхательной системы.</p> <p>Умение применять полученные знания при выполнении физических упражнений.</p> <p>Умение моделировать.</p> <p>Высказывают свое мнение, дают самооценку результатов своей деятельности.</p>
-----------------	--	---	--