

Разминки и техники восстановления для подходящих видов деятельности

Ковалева Зинаида Викторовна
 учитель физической культуры
 КГУ "Средняя школа №3 им. Д. Кунаева"

Цели обучения в соответствии с учебной программой	7.3.2.1 - проводить общую разминку перед физическими занятиями и продемонстрировать компоненты техники восстановления организма			
Цели урока	Ты узнаешь: Комплекс упражнений для разминки и технику восстановления. Ты научишься: Правильно выполнять разминку и технику восстановления; определять, какие мышцы задействованы при физических нагрузках.			
Ход урока Этапы урока/Время	Действия педагога	Действия ученика	Оценивание	Ресурсы
1. Вводная часть 10 мин	1 Рассылка приглашений 2.Постановка задач и цели урока. 3.Итак: Ты узнаешь: Комплекс упражнений для разминки и технику восстановления. Ты научишься: Правильно выполнять разминку и технику восстановления; определять, какие мышцы задействованы при физических нагрузках.	Подключение к конференции Ученики сами определяют тему урока, исходя из ответов на следующие вопросы: 1. Данное двигательное действие направлено на разогрев мышц, связок и суставов. 2. Данное двигательное действие выполняется непрерывно сверху вниз. 3. Данным двигательным действием мы начинаем каждый наш урок. 4. Данное двигательное действие выполняют при выполнении любого основного упражнения. Ответ: Разминка 3. Самостоятельная работа учащихся по презентации «Разминки и техники восстановления»	За правильный ответ 1 смайлик.	Ссылка на конференцию Видео для определения цели урока: https://drive.google.com/file/d/1c3C7RToWJ6DsMetZ-TIGdLZXHdqBCiI4/view?usp=sharing 3.Презентация «Разминки и техники восстановления» https://drive.google.com/file/d/1W0UTEmEo70NMV_V2xt2oF97pzAuHb779/view?usp=sharing
2.Основная часть 15 мин	4. Рассмотрим один из них, внимание на экран. В данном случае разминка представлена комплексом упражнений, выполняемых под музыку.	4.Ученик принимает и.п. и выполняет комплекс ритмической гимнастики.	4.Оценивается активность учащихся и правильность выполнения. Отличная работа всей	4. https://youtu.be/_jtBXS0f6lA длительность 3.15.

	<p>5. Восстановить дыхание после выполнения кардиоупражнений, совершая глубокий вдох и выдох с приседанием или с наклоном в течение 30–60 секунд. Техника восстановления (заминка) – это специальные физические упражнения для постепенного «охлаждения» и «успокоения» организма после тренировки.</p> <p>Если была интенсивная тренировка, то перед растяжкой тебе нужно восстановить пульс. Затем приступай к упражнениям на растяжку, последовательно растягивая все группы мышц.</p> <p>6. Викторина «Найди пару»</p>	<p>5. Восстановить дыхание после выполнения кардиоупражнений, совершая глубокий вдох и выдох с приседанием или с наклоном в течение 30–60 секунд. Техника восстановления (заминка) – это специальные физические упражнения для постепенного «охлаждения» и «успокоения» организма после тренировки.</p> <p>Если была интенсивная тренировка, то перед растяжкой тебе нужно восстановить пульс. Затем приступай к упражнениям на растяжку, последовательно растягивая все группы мышц.</p> <p>6. Учащиеся должны сопоставить определение и описание двигательного действия.</p>	<p>команды оценивается 5 смайликами.</p> <p>За каждый правильный ответ 1 смайлик.</p> <p>При неправильном ответе право ответа передается противоположной команде.</p>	<p>6 Работа в группах https://learningapps.org/display?v=ptkvpey5321</p>
<p>3.Заключительная часть 5 мин</p>	<p>Подведение итогов соревнования.</p>	<p>Рефлексия: В чате учащиеся ставят, если все понятно – палец вверх, если нет и урок не понравился – палец вниз.</p>	<p>Рефлексия: В чате учащиеся ставят, если все понятно – палец вверх, если нет и урок не понравился – палец вниз.</p>	