

## Технологическая карта урока.

**Данные об учителе:** Макаренко Светлана Геннадьевна, учитель физической культуры МБОУ «СШ имени Д.И. Коротчаева»

**Предмет:** физическая культура

**Класс:** 5

**Учебник:** А.П. Матвеев М., «Просвещение», 2016

**Тема урока:** Круговая тренировка

|  |   |
|--|---|
| Цель урока                             | Формировать навыки правильной осанки.<br>Развивать умение самостоятельно выполнять упражнения методом «круговой тренировки»   |
| Тип урока                              | Решение частных задач   |
| Планируемые образовательные результаты | <b>Личностные:</b><br>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.<br><b>Предметные:</b><br>Соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.<br><b>Метапредметные:</b><br><i>Познавательные:</i> общеучебные - выполнение построений, организационных команд, заданий, бега, разминки, круговой тренировки; участие в игре «Салки с хвостиками»; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организационных команд, разминки, круговой тренировки, оценивание своих достижений.<br><i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действия в соответствии с поставленной задачей; осуществлять итоговый и пошаговый; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><i>Коммуникативные:</i> контролирование действие партнера, овладение умением вступать в речевое общение. |
| Методы и формы обучения                | Частично - поисковый, индивидуальный, фронтальный, игровой.   |
| Образовательные ресурсы                | Секундомер, гимнастические палки (по количеству обучающихся), гимнастические маты, гимнастические скамейки, барьеры, скакалки, набивные мячи, футбольный мяч, фитболы, гимнастическое бревно, ленточки  |

**ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА**

| Этапы урока               | Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения   | Деятельность учителя   | Деятельность учащихся  | Формы взаимодействия | Универсальные учебные действия  | Виды контроля                     |
|---------------------------|--|--|--|----------------------|---|-----------------------------------|
| 1. Организационный момент | Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала   | Проводит построение в шеренгу у стены.<br>Проверяет готовность учащихся к уроку, озвучивает тему и цель урока;<br>создает эмоциональный настрой на изучение нового материала | Выполняют построение.<br>Слушают и обсуждают тему урока  | Фронтальная          | <i>Личностные:</i> понимают значение осанки для человека и принимают его; имеют желание учиться;  | Устный опрос                      |
| 2. Актуализация знаний    | Выполнить строевые организующие команды,<br><br>Задания в движении<br><br>Ходьба:<br>- на носках, руки вверх;<br>- на пятках, руки в замок за головой;<br>- «перекатный» шаг, руки за спиной;<br>- в полном приседе руки на коленях.<br><br>Бег по кругу.<br>Бег с заданием:<br>- приставной шаг | Даёт знания о правильной осанке.<br><br>Подаёт команды:<br>«Налево в обход по залу шагом марш!»<br><br>Контролирует выполнение задания                                       | Выполняют упражнения на проверку правильной осанки у стены<br><br>Выполняют задания<br><br>Выполняют задание | Фронтальная          | <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.<br><i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действия партнера. | Выполнение действий по инструкции |

|                             |   |   |   |  |   |   |
|-----------------------------|---|---|---|--|---|---|
|                             | <p>правым (левым) боком, руки на поясе;<br/>- с захлестыванием голени назад;<br/>Упражнения для восстановления дыхания в движении: на выдохе произносят букву «ш»</p> <p>Комплекс ОРУ с гимнастическими палками (Приложение № 1)</p> <p>Работа в парах:<br/>- бросок и ловля правой (левой) рукой (палка вертикально);<br/>- бросок двумя палками одновременно;<br/>- упражнения со сменой мест в парах, палка вертикально на полу.<br/>Сбор инвентаря.<br/>Построение в круг</p> | <p>Проводит дыхательные упражнения</p> <p>Раздача гимнастических палок</p> <p>Формулирует задание, обеспечивает мотивацию, осуществляет контроль</p>                | <p>Выполняют упражнения</p> <p>Разбор инвентаря<br/>Выполняют комплекс упражнения с гимнастическими палками</p> <p>Выполняют упражнения</p> <p>Построение в круг</p>            | <p>Поточная</p> <p>Фронтальная</p> <p>Групповая (парная)</p> |   |   |
| 3.Изучение нового материала | <p>Круговая тренировка<br/><i>1 станция:</i> наклон вперед с набивным мячом в руках на гимнастической скамейке;<br/><i>2 станция:</i> упражнения на равновесие;<br/><i>3 станция:</i> прыжки через короткую скакалку;</p>   | <p>Напоминает правила выполнения упражнения методом «круговой тренировки», выполнение упражнений по самочувствию и уровню физической подготовленности учащихся.</p> | <p>Выполняют упражнения методом «круговой тренировки», во время перехода от одной станции к другой записывают свои результаты в таблицу.<br/>Самоконтроль и взаимоконтроль.</p> | <p>Фронтальная, групповая</p>                                | <p><i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; логические – осуществляют поиск необходимой информации.<br/><i>Регулятивные:</i> осуществляет пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений напарника, адекватно воспринимает оценку учителя</p> | <p>Осуществление самоконтроля по образцу. Выполнение действий по инструкции</p> |

|                                      |   |  |                   |             |  |                        |
|--------------------------------------|---|--|-------------------|-------------|--|------------------------|
|                                      | <p><i>4 станция:</i> упражнения для мышц спины, лежа на бедрах, руки за головой, поднятие и опускание туловища;<br/> <i>5 станция:</i> прыжки через барьеры;<br/> <i>6 станция:</i> упражнение на фитболе<br/> <i>7 станция:</i> поднятие туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы и согнуты в коленях;<br/> <i>8 станция:</i> приседания с отягощением (набивной мяч 1 кг);<br/> <i>9 станция:</i> подтягивание на низкой перекладине;<br/> <i>10 станция:</i> бросок футбольного мяча двумя ногами.<br/> (Приложение №2)<br/> Подвижная игра «Салки с хвостиками»</p> <p>Передвижение по залу, упражнение на восстановление дыхания с произношением буквы «с»</p> | <p>Объявляет учащимся о правилах перехода от одной станции к другой.<br/> 1 мин. – работа на станции, 1 мин. – отдых и запись в таблицу результатов</p> <p>Объясняет правила и проводит игру<br/> Проводит упражнение на дыхание</p> | (Приложение № 3)  |             | <p><i>Коммуникативные:</i> использует речь для регуляции своего действия, взаимодействует со сверстниками, контролирует действия партнера.</p> |                        |
| 4.Первичное осмысление и закрепление | Упражнения на формирование правильной осанки  | Формулирует задания: комплекс упражнений на правильную осанку  | Выполняют задания | Фронтальная | <i>Регулятивные:</i> действуют с учетом выделенных учителем ориентиров, адекватно воспринимают оценку учителя                                  | Выполнение действий по |

|                                |  |  |  |                 |  |   |
|--------------------------------|--|--|--|-----------------|--|---|
|                                |  | (Приложение № 4)   |  |                 |  | инструкц<br>ии  |
| 5.Итоги<br>урока.<br>Рефлексия | Обобщить полученные<br>на уроке сведения | Проводит беседу по<br>вопросам:<br>-Что такое осанка?<br>-Какой самый<br>простой способ<br>определения<br>правильности<br>осанки?<br>-Какова главная<br>причина нарушения<br>осанки?<br>-На какой станции<br>выполняли<br>упражнения для<br>формирования<br>правильной осанки? | Отвечают на<br>вопросы.<br>Определяют свое<br>эмоциональное<br>состояние на уроке.<br><br>Запоминают<br>домашнее задание | Фронталь<br>ная | <i>Личностные:</i> понимают:<br>значение правильной осанки в<br>жизни человека, развитие<br>физических качеств и принимают<br>его;<br><i>Регулятивные:</i> прогнозируют<br>результаты уровня усвоения<br>материала | Оценива<br>ние<br>учащихся<br>за работу<br>на уроке.<br>Поиск<br>информа<br>ции:<br>упражнен<br>ия на<br>формиро<br>вание<br>правильн<br>ой<br>осанки;<br>круговой<br>трениров<br>ки. |

**Комплекс О Р У с гимнастической палкой (с элементами дыхательной гимнастики)**

1. И.п. – о.с., руки внизу с палкой.
  - 1.- наклон головы вперед;
  2. – наклон головы назад;
  3. – наклон головы вправо;
  4. – наклон головы влево.
2. И.п. – о.с., руки внизу с палкой (дыхательное упражнение)
  1. – вдох, через нос;
  2. – поворот головы вправо, выдох через рот (губы сложены трубочкой);
  - 3-4. – то же в другую сторону.
3. И.п. – о.с., руки внизу с палкой.
  - 1-4. – круговое вращение головой в правую сторону;
  - 5-8. – то же в другую сторону.
4. И.п. – о.с., руки согнуты перед грудью с палкой (дыхательное упражнение)
  1. – вдох, через нос;
  2. – руки вперед, выдох через рот;
  3. – вдох;
  4. – руки вверх, выдох через рот.
5. И.п. – ноги врозь, руки вперед с палкой.
  1. – скрестный поворот руками перед собой;
  2. – и.п.;
  - 3-4. – то же в другую сторону.
6. И.п. – ноги врозь, руки согнуты, палка за плечами.
  - 1-2. – пружинистые наклоны вперед;
  - 3-4. – пружинистые наклоны назад.
7. И.п. – то же №6.
  1. – наклон вправо, руки вверх;
  2. – и.п.;
  - 3-4. – в другую сторону.
8. И.п. – ноги врозь, руки внизу, палка за спиной.
  - 1-3. – пружинистые наклоны вперед, руки отводить вперед как можно дальше;
  4. – и.п.
9. И.п. – ноги врозь, палка за плечами.
  1. – поворот вправо;
  2. – и.п.;
  - 3-4. – то же влево.
10. И.п. – о.с., руки внизу с палкой.
  1. –руки вверх, прогнуться;
  2. – наклон вперед, руки вниз;
  3. – присесть, руки вперед;
  4. – и.п.
11. И.п. – о.с., руки внизу с палкой.
  1. – выпад правой ногой вперед, руки вверх;
  2. – и.п.
  - 3-4. – то же с левой ноги.
12. И.п. – о.с., руки внизу с палкой.
  - 1-2. –руки вперед-вверх, перевести назад;
  - 3-4. – обратно в и.п.
13. И.п. – палка на полу, ноги врозь, руки на поясе.
  1. – прыжок ноги скрестно;
  2. – прыжок ноги врозь.
14. И.п. – то же №14.
  - 1-4. – прыжок с поворотом на 180 градусов;
  - 5-8. – то же в другую сторону.
15. И.п. – о.с., кисти на затылке.
  - 1-4. – вдох, локти отвести назад, лопатки соединить, прогнуться.
  - 5-8. – выдох, локти вперед.

| <b>№1</b> | <b>Упражнения ОФП и специальной подготовки (5 класс)</b>             | <b>Если вы чувствуете себя отлично</b> | <b>Если вы чувствуете себя хорошо</b> | <b>Если вы чувствуете себя удовлетворительно</b> |
|-----------|--|--|---------------------------------------|--|
| 1         | Наклон вперед с набивным мячом, стоя на гимнастической скамейке      | 40                                     | 30                                    | 20   |
| 2         | Упражнение на равновесие   | 20                                     | 15                                    | 10   |
| 3         | Прыжки через короткую скакалку                                       | 60                                     | 45                                    | 30   |
| 4         | Упражнение для мышц спины, лежа бедрами на скамейке, руки за головой | 25                                     | 20                                    | 10   |
| 5         | Прыжки через барьеры   | 15                                     | 10                                    | 7  |
| 6         | Упражнение на фитболе  | 50                                     | 35                                    | 20   |
| 7         | Поднимание и опускание туловища, лежа на спине, руки за головой      | 40                                     | 30                                    | 20   |
| 8         | Приседание с отягощением (мяч 1кг.)                                  | 30                                     | 20                                    | 15   |
| 9         | Подтягивание на низкой перекладине                                   | 30                                     | 20                                    | 10   |
| 10        | Бросок футбольного мяча двумя ногами.                                | 25                                     | 20                                    | 15   |

Фамилия Имя \_\_\_\_\_

| № станции | Упражнения общефизической и специальной подготовки                   | Количество раз |
|-----------|--|----------------|
| 1         | Наклон вперед с набивным мячом, стоя на гимнастической скамейке      |                |
| 2         | Упражнение на равновесие (ходьба по скамейке)                        |                |
| 3         | Прыжки через короткую скакалку                                       |                |
| 4         | Упражнение для мышц спины, лежа бедрами на скамейке, руки за головой |                |
| 5         | Прыжки через барьеры   |                |
| 6         | Упражнение на фитболе (подпрыгивание)                                |                |
| 7         | Поднимание и опускание туловища, лежа на спине, руки за головой      |                |
| 8         | Приседание с отягощением (мяч 1 кг.)                                 |                |
| 9         | Подтягивание на низкой перекладине.                                  |                |
| 10        | Бросок футбольного мяча двумя ногами.                                |                |



Моя оценка \_\_\_\_\_

Оценка партнера \_\_\_\_\_



**Комплекс упражнений на формирование правильной осанки, стоя у стены**

Выполняя упражнения у стены, надо не только сохранять правильное исходное положение, но и, что очень важно, стараться запомнить.

1. И. п. – стоя у стены, касаться ее затылком, лопатками, ягодицами, голеньями и пятками. 1-3 – три шага вперед, стараясь сохранить правильную осанку; 4-6 три шага назад – проверить правильность осанки. Повторить 2-4 раза.
2. И. п. – то же, но руки вверх. 1-3 – присесть с прямой спиной, не теряя касания со стеной затылком и туловищем; 4-6 – и. п. Повторить 2-4 раза.
3. И. п. – то же, но руки вниз. 1-3 – поднять правую ногу, согнутую в колене, как можно выше, придерживая ее руками и не теряя соприкосновения со стеной; 4 – и. п. повторить 4-6 раз каждой ногой.
4. И. п. – то же. 1-3 – руки вверх; 4 – и. п. Повторить 4-6 раз.
5. И. п. – то же, но руки вниз. 1-3 – выполнить движение руками вперед, в стороны, на пояс, сохраняя соприкосновение со стеной в четырех вышеназванных точках; 4 – и. п.. Повторить 2-4 раза с разнообразными движениями руками.

