**Технологическая карта урока физической культуры в 5 классе по теме «Круговая тренировка»**

Автор: Малиновская Римма Палладьевна учитель МКОУ «Ненецкая общеобразовательная средняя школа-интернат им. А.П.Пырерки».

|  |  |
| --- | --- |
| **Название предмета** | физическая культура |
| **Тема** | Круговая тренировка |
| **Класс** | 5 |
| **Тип урока** | образовательно-тренировочный |
| **Раздел** | лёгкая атлетика |
| **Метод организации** | фронтальный, групповой, индивидуальный |
| **Технология** | личностно - ориентированная |
| **Цель урока** | Развитие двигательных качеств обучающихся в процессе круговой тренировки. |
| **Планируемые результаты:**  **предметные**  **метапредметные**  **личностные** | *научатся:* самостоятельно выполнять ранее изученные упражнения в процессе круговой тренировки; преодолевать трудности при выполнении учебных заданий.  *получат возможность научиться:* оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебного задания; соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале.  *познавательные –* оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;  *коммуникативные:* овладевать умением вести диалог;  *регулятивные:* осознать учебную задачу урока и стремиться её выполнить.  формировать способность осознавать ответственность за своё здоровье, го­товность следовать нормам здоровьесберегающего по­ведения. |
| **Место проведения** | спортивный зал |
| **Время урока** | 40 минут |
| **Оборудование** | мультимедийное оборудование, гимнастические коврики по числу занимающихся, гимнастические палки по числу занимающихся; баскетбольный мяч (№ 5) – 1 шт., обручи - 6 шт., гимнастическая скакалка – 2 шт., гимнастический мат – 1 шт., турник – 2 шт., фитбол – 1 шт., кубики – 8 шт., карточки с заданиями. |
| **Учитель** |  |

**Организационная структура урока.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап образовательного**  **процесса** | **Деятельность учителя** | **Деятельность**  **учащихся** | **Универсальные учебные**  **действия** |
| ***Подготовительная часть – 12 мин.***  *Организационная часть:*  - построение,  - приветствие,  - выполнение строевых упражнений,  - упражнения для профилактики осанки и плоскостопия,  - бег с заданиями.  *Актуализация знаний:*  Назовите упражнения, которые мы сейчас с вами выполняли?  С какой целью, мы выполняли эти упражнения?  С чего начинается любое занятие физической культурой?  Для чего необходимо выполнять разминку?  С какими предметами упражнения для формирования осанки будут наиболее эффективными?  ***Разминка:***  ОРУ с гимнастической палкой (см приложение № 1) под музыкальное сопровождение.  Какую пользу для организма приносят упражнения, которые выполняют во время разминки?  Какие физические качества можно тренировать на уроках физической культуры?  Сила, ловкость, скорость, выносливость, координация движений необходимые качества для человека?  Как лучше построить урок для того, чтобы на одном уроке можно было развивать и силу, и ловкость и скорость, и координацию движений и выносливость. | Организация учащихся на урок.  Напомнить правило «соблюдай дистанцию». Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений.  Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока. | Построение, выполнение строевых команд, упражнений для профилактики осанки и плоскостопия.  Активно участвуют в диалоге с учителем.  Выполняют ОРУ с гимнастической палкой под музыкальное сопровождение.  Ведут диалог с учителем. | *Личностные:*  научатся определять роль выполнения упражнений для профилактики осанки и плоскостопия.  *Регулятивные:*  активно участвовать в диалоге с учителем;  сознательно выполнять определённые упражнения, согласно теме урока;  осуществлять самоконтроль действий согласно инструкции учителя.  *Познавательные:*  осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, на жизненный опыт.  *Коммуникативные:*  приобретут умение учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию. |
| ***Основная часть – 18 – 20 мин.***  *Формулирование темы, цели, учебных задач урока.*  *Поиск путей решения.*  Дети получают инструктаж проведения круговой тренировки и инструкцию правильного выполнения упражнений на станциях.  *Применение знаний на практике.*  Дети выполняют задания на станциях  *Виды упражнений по станциям для круговой тренировки.*  *1 станция* – сгибание и разгибание рук в упоре на перекладине;  *2 станция* – сгибание и разгибание туловища, из положения лёжа на спине;  *3 станция* – вращение обруча;  *4 станция* – челночный бег;  *5 станция* – передача мяча с отскоком от стены;  *6 станция* – прыжки через скакалку;  *7 станция* – прыжки, сидя на фитболе;  *Релаксация.*  Упражнения с воздушным шариком. | Проводить краткий инструктаж работы на станциях. Осуществляет руководство работой и по мере необходимости корректирует действия учащихся. | Формулируют тему, цель, задачи урока.  Выполняют упражнения по станциям.  Играют с воздушными шарами. | *Личностные:*  соблюдать правило выполнения заданного двигательного действия, проявлять дисциплинированность.  *Регулятивные:*  регулировать свои действия, взаимодействовать со сверстниками, осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма;  принимать инструкцию учителя, чётко следовать ей;  сохранять учебную цель и задачу, чётко следовать ей.  *Познавательные:*  формулировать тему, цель, задачи урока;  формировать мыслительные операции по каждому из выполняемых упражнений;  *Коммуникативные:*  самокритично относится к своим ошибкам, и признавать их. |
| ***Заключительная часть -3 – 5 мин.***  *Анализ выполнения учебных задач обучающимися..*  *Рефлексия.*  *Домашнее задание.* | Проверяем степень усвоения обучающимися учебных задач.  Ставим учебную задачу на дом. | Определить собственные ощущения при выполнении учебной задачи на уроке. | *Личностные:*  определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.  *Познавательные:*  умение анализировать; вести диалог со сверстниками и учителем;  *Коммуникативные:*  слушать других, выражать своё мнение. |

*Приложение № 1.*

***Комплекс ОРУ с гимнастическими палками под музыкальное сопровождение.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Методические рекомендации.** |
| 1) И. П. – ноги врозь, палка за лопатками,  1 – подняться на носки, палка вверх (вдох),  2 – полуприсед, палка вперёд (выдох),  3 – подняться на носки, палка вверх (вдох),  4 - и. п. (выдох) – выполнить 8 – 10 раз.  2) И. П. – ноги врозь, палка вперёд,  1 – 7 – круговые вращения палкой вперёд,  8 – т. п.  Тоже, самое вращение назад – выполнить 3 – 4 раза.  3) И. П. – ноги врозь, палка за спиной, захватом на предплечьях,  1 – скручивание туловища вправо,  2 – тоже, влево,  3 – 4 то же самое – выполнить 6 – 8 раз.  4) И. П. - ноги врозь, палка внизу,  1 – 2 – правый конец палки завести назад за спину, над головой,  3 – 4 и. п. – выполнить 6 – 8 раз каждой рукой.  5) И. П. – ноги врозь, палка вертикально на пол,  1- 7 – пружинистые наклоны туловища вперёд (прогнуться в спине)  8 – и. п. – повторить 6 – 8 раз.  6) И. П. – ноги врозь, палка за спиной, захватом на предплечьях,  1 – наклон туловища вправо, 2 – наклон влево,  3 – 4 то же самое.  7) И. П. – ноги вместе, палка вперёд,  1 – выпад правой ногой вперёд, скручивание туловища влево,  2 – и. п.,  3 – 4 – то же самое с левой ноги – выполнять 8 – 10 раз.  8) И. П. – правая нога назад на носок, палка вверх, (вдох)  1 – полуприсед ноги вместе, палка вперёд, (выдох)  2 – и. п.,  3- 4 – то же самое с другой ноги – выполнять 10 – 12 раз.  9) Палка в правой руке, пальцами кисти перебором опустить палку вниз и поднять палку вверх.  10) Палка вперёд, вращение палки в вертикальной плоскости.  11) Палка на полу, перекаты с пятки на носок через палку, руки на пояс.  12) Ходьба вдоль палки, стопы носками наружу.  13) Ходьба вдоль палки, стопы носками внутрь.  14) Ходьба вдоль палки, приставными шагами, на ширину стопы. | Выполнять правильно вдох и выдох, руки прямые, подняться на носки как можно выше.  Выполнять вращения палкой полностью выпрямлять руки в локтевом суставе.  Пятки от пола не отрывать, скручивание выполнять глубже.  Одна рука совсем не подвижна, заводить руку за спину глубже.  Наклоны выполнять, прогнувшись глубже в спине, ноги не сгибать.  Туловище не наклонять вперёд, наклоны в сторону глубже, ноги прямые.  Выпад глубже, руки не сгибать, скручивание выполнять глубже.  Правильно выполнять вдох и выдох.  Работают только пальцы рук.  Не ронять палку.  Выше подниматься на носки, спина прямая. |