**Технологическая карта урока физической культуры в 5 г классе**

**Учитель:** Журкина Ольга Петровна

**Тема урока:** «Круговая тренировка»

**Раздел:** гимнастика

**Цель:** формирование способностей к освоению гимнастических упражнений, развитию двигательных качеств.

**Инвентарь для учителя:**спортивная форма, свисток, маты, мячи баскетбольные, обручи, гимнастические скамейки, перекладина, гимнастическая стенка.

**Инвентарь для учащихся:** спортивная форма.

**Тип урока:** закрепление и совершенствование знаний.

**Методы и формы**: групповая, фронтальная, индивидуальная.

**Задачи:**

**1.Воспитательная**:

- формировать положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности учащегося;

- воспитывать дисциплинированность, умение добросовестно выполнять учебные задания;

- формировать потребность в занятиях физической культурой, личную ответственность за свои поступки;

- формировать установку на здоровый образ жизни.

**2. Образовательная:**

- закрепить умения и навыки выполнения физических упражнений по средствам круговой тренировки;

**-** раскрыть сущность и значение понятий физических качеств человека;

- владеть основами самостраховки на уроке;

**-** дать учащимся понятия о физической культуре и здоровье,

- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами.

**3. Развивающая:**

-формировать умение общаться со сверстниками в соревновательной деятельности - развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям, работу с учетом выделенных учителем ориентиров, определяют план выполнения заданий; адекватно воспринимают оценку учителя.

**Планируемые результаты урока:**

**Личностные:** Сформированы навыки ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.Проявляют дисциплинированность, умение добросовестно выполнять учебное задание. Сформирована потребность в занятиях физической культурой, личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.

**Предметные:**

- научить соотносить свои действия с планируемыми результатами

- закрепить ключевые понятия: вис, прыжки, отжимания, подтягивания, эстафета, круговой тренировке;

**Метапредметные:**

**Регулятивные УУД:**

-навыки целеполагания, планирования учебной деятельности;

- навыки самоконтроля и самооценки.

**Познавательные УУД:**

- умение анализировать, классифицировать, обобщать;

- умение устанавливать причинно-следственные связи;

- умение решать учебные проблемные ситуации и задачи.

**Коммуникативные УУД:**

- умение планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками;

-умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

**Время проведения**: 40 минут

Ход урока.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Время | Деятельность  учителя | Деятельность  учащихся | Ожидаемый результат |
| Организационный этап урока | | | |
| 2 мин. | Построение учащихся в шеренгу.  Налево, раз, два! Равняйсь, смирно. Проверка готовности учащихся к уроку.  - Здравствуйте ребята! Меня зовут Ольга Петровна, и сегодня урок физкультуры проведу у вас я.  - Скажите, что вы услышали, когда заходили в зал?  - Где можно услышать марш?  - Ребята, кто знает какое великое событие, будет отмечать наша страна в следующем году?  - Это действительно значимая дата для всех жителей нашей страны.  - И сегодня у нас будет необычный урок, а урок военной подготовки. Мы на 40 минут побываем не просто учениками, а будем в роли будущих защитников Отечества. Ведь именно сплоченность русского народа, героизм простых солдат принесли великую Победу нашей стране.  - Какими физическими качествами должен обладать солдат?  - Для чего нужно развивать физические качества?  -Чтобы добиваться результатов, нужно постоянно совершенствовать свои качества, а также быть мужественным, смелым, уверенным в себе. Ведь именно таким людям и достается победа.  -Какие упражнения вы выполняли на предыдущих уроках. Сегодня на уроке мы будем закреплять развитие ваших физических качеств методом круговой тренировки.  - Сформулируйте мне тему нашего урока.  Тема: *«Круговая тренировка».*  Техника безопасности на уроке: соблюдать дистанцию, выполнять четко команды, не обгонять, не толкаться. | Заходят в зал маршевым шагом. Выполняют команды. Приветствие учителя.  - Услышали музыку марша.  - На параде, на соревнованиях, в армии.  75-летие Победы.  - Будем выполнять упражнения на спортивных снарядах.  Перечисляют физические качества.  Что бы быть физически развитым человеком. Не бояться трудностей и быть уверенным в себе. | Выходят под музыкальное сопровождение.  Проверка готовности к уроку.  Выраженная волевая направленность учащихся к восприятию материала.  Обратить внимание на внешний вид.  Мотивация учащихся на изучение данной темы, внутренняя готовность, психологическая организация внимания. |
| Подготовительная часть урока | | | |
| 11 минут | **1.Игра на внимание «Класс**– **для нас».** Игроки строят в одной шеренгу. Учитель, стоя лицом к шеренге, подает команды, которые игроки должны выполнить только в том случае, если перед командой произнесено слово «Класс», например: «Класс, налево!». | Выполняют команды внимательно и точно. Руки поднимаются прямые, приседают до конца и т.д. |  |
| **2.Разминка**  1.Ходьба, ходьба с разновидностями (на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в полном приседе руки на пояс).  2.Равномерный бег -медленно -бегом марш!  3.Бег по диагонали: бег обычный, бег с захлестыванием голени, бег левым и правым боком, спиной.  3.Упражнение для восстановления дыхания и на осанку.   * 4. Строевые упражнения (перестроение из 1-ой шеренги в 2 шеренги).   5.Общеразвивающие упражнения без предметов  **1.** И. п. – стойка, руки за голову.  1. – Левую ногу назад, на носок руки вверх, прогнуться.  2. –И.П.  3.– 4. тоже с правой  **2.** И. п. – ноги врозь, руки на пояс  1 – 4. – Вращение головой в правую и левую стороны  5-8 тоже в левую сторону  **3**. И. п. – узкая стойка, руки на пояс  1 –4  Наклон головы вперед, назад, вправо, влево  **4.** И. п. – широкая стойка руки на уровне груди согнутые в локтевых суставах 1-2 рывки согнутыми руками 3-4 рывки прямыми руками  **5.**И.П. Широкая стойка, руки в стороны.1- вращение в локтевых суставах вовнутрь;2- руки вверх, хлопок над головой;  3- вращение в локтевых суставах наружу;  4- руки вниз - назад, хлопок за спиной.  **6.** И.п. широкая стойка руки на пояс 1- наклон к правой 2- наклон в к левой 3- наклон вперед 4- наклон назад  **7.** И. п. стойка ноги врозь 1- присед руки вперед 2- И.п.  **8**. И. п. – широкая стойка руки в стороны 1-4 упражнение «мельница»  **9.** И.п. выпад на правую? левая назад руки на колено 1-3 пружинистые покачивания 4- смена ног в прыжке  Игра «Вызов номеров»  Цель игры: развитие внимания, правильное выполнение заданий. | Упражнение выполняют в ходьбе по кругу  Бегут, соблюдая дистанцию  Выполняют бег по диагонали, по кругу с соблюдением дистанции  Упражнение выполняют в ходьбе по кругу (на восстановление дыхания руки через стороны вверх вдох через нос выдох через рот с наклоном вперед)  Упражнение выполняют (расчет на 1,2, по команде учителя выполняют перестроение и размыкание) \*  \* \* \*  \* \* \*  Учащиеся выполняют упражнения под счет учителя  Повторить 4 – 6 раз.  Учащиеся выполняют упражнения под счет учителя  Повторить 4 – 6 раз.  Повторить 4 – 6 раз.  Учащиеся выполняют упражнения под счет учителя  Повторить 4 – 6 раз.  Учащиеся выполняют упражнения под счет учителя  Повторить 4 – 6 раз.  Учащиеся выполняют упражнения под счет учителя  Повторить 4 – 6 раз.  Повторить 4 – 6 раз  Повторить 10 раз.  Внимательно слушают и выполняют задание учителя. | Следят за правильной осанкой  Выполняют правильное дыхание при беге, руки согнуты в локтях  *Обратить внимание на осанку и дыхание.*  Правильность выполнения движения  Соблюдение техники безопасности, правильное выполнение  Правильность выполнения движения  Соблюдение техники безопасности, правильное выполнение  Следят за правильной осанкой  Соблюдение техники безопасности, правильное выполнение  Правильность выполнения движения  Добиваться большей амплитуды при выполнении вращений.  При выполнении хлопка руки прямые.  Соблюдение техники безопасности, правильное выполнение Правила игры: Игроки строятся колоннами перед стойками, расположенными в 15-20 м, и рассчитываются по порядку. Учитель громко называет какой-нибудь номер, например «5». Пятые номера команд бегут навстречу друг другу, меняясь местами. Кто первым пересечет финишную линию, получает одно очко.  Учитель вызывает игроков в любом порядке и не прекращает игру, пока каждый не стартует по одному - два раза. Подсчет очков может вести помощник. |
| Основная часть | | | |
| 10 мин.  10 | **Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков.**  **-** «Тяжело в учении - легко в бою» как понимаете смысл этой пословицы?  - Сейчас мы будем оттачивать наши физические качества – ловкость, силу, прыгучесть и быстроту.   * **1. Упражнения на гимнастической скамье.** * - перепрыгивая скамейку, согнув ноги вправо и влево; * - перепрыгивая скамейку «перешагиванием».   - прыжки с запрыгиванием со сменой ног на скамью  Обратить внимание на правильность выполнения  **2.Работа по станциям**  1 станция – отжимания от пола, ГДР - тест  2 станция – прыжки через гимнастическую скакалку  3 станция – подтягивания – на низкой перекладине.  4 станция – сгибание и разгибание туловища.  **3.** **Комбинированная эстафета.**  **-**Ребята, мы много тренировались и думаю готовы показать военную сноровку. Представьте себе, что мы на военном полигоне и нам нужно преодолеть полосу препятствий.  ***1.Комбинированная эстафета.***  - передвижение прыжками с запрыгиванием на гимнастическую скамью;  - выполнить бросок баскетбольного мяча в обруч;  - 5 прыжков на скакалке;  - два подтягивания на низкой перекладине, 3 раза выполнить ГДР тест  - передвижение бегом лицом к месту старта.  ***2.Эстафета «Парашютисты».***  Следующее наше задание, с самолета дислоцироваться на территорию врага. Команды встают перед гимнастическими скамейками – «самолеты». На одном конце скамейки обозначается круг (обруч) диаметром 30 – 40 см – место приземления.  К каждому месту приземления ставится по одному судье. По первому сигналу учителя команды встают на скамейку – «садятся в самолеты». По второму сигналу начинают по одному прыгать с самолета, стараясь точно приземлиться в центр круга. За каждое точное приземление команде насчитывается 1 очко.  Учитель комментирует ошибки и корректирует действия учащихся.   1. **Веревочка под ногами».**   **Правила игры: две команды располагаются в колоннах по одному. Перед ними (2 м)**  **линия старта. Около нее стоят первые номера с гимнастическими скакалками в руках. По сигналу учителя первые игроки бегут вперед, обегают поворотный флажок (10 – 15 м) от линии старта, и возвращаются обратно, где их ждут вторые номера. Первый подает второму один конец скакалки, и они, двигаясь по сторонам от колонны, проводят скакалку под ногами играющих. Игроки перепрыгивают через нее, затем первый номер становится в конец колонны, а второй бежит к поворотному флажку, обегает его и уже с третьим номером ведет скакалку и т.д.** | - Что ежедневные тренировки приводят к хорошему результату.    Выполняют прыжки поточным методом  Учащиеся делятся на 4 команды.  1 ст. – м. – 15 раз, д. – 10 раз  2 ст.- Выполняют прыжки через скакалку двумя ногами, со сменой ног  3 ст. – выполняют упражнения по 2 подхода.  4 ст. – мальчики – 5 раз, девочки – 10 раз  Двое учащихся выполняют показ и опробование 1 варианта эстафеты с комментариями учителя.  Капитаны от каждой команды  Капитаны следят за правильным выполнением каждого задания и считают очки.  Игроки подходят к гимнастическим скамейкам. Выполняют задание по команде учителя. Спрыгивают на полусогнутые ноги. | Техника безопасности.  Не покидать место проведение занятия без разрешения учителя;  • мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;  • выполнять упражнения с влажными ладонями.  Выполняют поточно, соблюдая дистанцию.  Меняют станции по сигналу учителя (свисток)  Звучит музыкальное сопровождение  Соблюдать дистанцию. Игрок выбегает только после передачи эстафеты хлопком руки. Со стенки спрыгивают только на мат.  Учащиеся допустившие ошибки выполняют 5 отжиманий.  Приземление считается точным, если парашютист сохранил равновесие, точно спрыгнул в круг и выпрямился в основную стойку. Выигравшей считается команда, набравшая больше всего очков. |
| Заключительная часть | | | |
| 7 мин | 1. Упражнения на восстановление дыхания «Обними себя».  И.П. – основная стойка;  1 - руки в стороны, вдох;  2-3 - крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох;  4 - руки вниз, расслабленно  7. «Удивились». И. п. - основная стойка;  1 - поднять плечи, вдох;  2 - опустить плечи, выдох;  **2. Рефлексия.** Ребята я прошу вас продолжить предложения (дети встают в круг, учитель кидает каждому мяч с вопросом)   1. ***сегодня я узнал…*** 2. ***было интересно…*** 3. ***было трудно…*** 4. ***я выполнял задания…*** 5. ***я понял, что…*** 6. ***теперь я могу…*** 7. ***я почувствовал, что…*** 8. ***я приобрел…*** 9. ***я научился…*** 10. ***у меня получилось …*** 11. ***урок дал мне для жизни…*** 12. ***мне захотелось…***   - На сегодня наша военная подготовка закончена, сейчас вы опять обычные ученики. Это был один только урок, но в дальнейшем я рекомендую вам и дальше дружить с физкультурой, чтобы быть здоровыми и физически развитыми.  **Оценки с комментированием.**  - А теперь посмотрели налево, направо и друг другу улыбнулись!  **-** Спасибо за урок! | Построение в одну шеренгу.  Выполняют упражнение на восстановление дыхания.  Учащиеся дополняют предложение своими ответами. | Домашнее задание, продолжать развивать гибкость и силу рук. |