**Технологическая карта**

открытого урока по теме**: Развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки.**

27 апреля 2021 г.

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебный предмет** | Физическая  культура |
| **Класс** | 6 класс |
| **Учитель** | Клименкова Наталья Александровна |
| **Тип занятия** | Образовательно-тренировочное занятие |
| **Технология построения занятия** | Фронтальная и поточная.  Круговая. |
| **Тема занятия** | Развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки. |
| **Цель занятия** | Повышение, развитие двигательной активности |
| **Задачи** | 1. Совершенствовать технику выполнения прыжков, бросков, бега, отжимания, подтягивания.  2. Развивать такие физические качества как прыгучесть, скорость, координация, гибкость, сила, ловкость.  3. Воспитывать самостоятельность, внимание, организованность, дисциплинированность, решительность и взаимопомощь при  выполнении упражнений в группах. |
| **Основные термины, понятия** | Станция, круговая тренировка, скорость, двигательная активность |
| **Планируемые результаты  урока** | |
| **Предметные:**  (образовательные)  **Метапредметные:**  (развивающие)  **Личностные:**  (воспитательные) | Научатся:  выполнять разнообразные физические  упражнения организованно, показательно, технически правильно с помощью различных видов спортивных снарядов  Получат возможность научиться*:*  оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений    Познавательные*–*овладеют способностью оценивать свои позитивные результаты, указывать на свои ошибки и ошибки товарищей  Коммуникативные*–* выражают готовность слышать сверстников и исправлять свои ошибки, на основе их замечаний, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих  Регулятивные*–* умение технически правильно выполнять двигательные действия  Получат возможность:  Развивать координацию, ловкость, силу, прыгучесть, быстроту, выносливость  Формировать самостоятельность, личную ответственность при выполнении упражнений,  навык работы в группе; укреплять здоровье; прививать ЗОЖ  Научиться  соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений со спортивными снарядами и без них |
| **Место проведения** | Спортивный зал |
| **Время занятия** | 40 минут |
| **Наглядность** | Таблицы с названиями станций и краткими указаниями выполнения упражнений |
| **Оборудование** | Набивной мяч, скакалка, напольные стоялки, гриф от штанги, тумба, конусы, барьеры, перекладина, мат, полусферы для удержания равновесия, свисток |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Технология проведения** | | **Содержание и ход занятия** | | | **Дозировка мин** | | **Формируемые УУД** | |
| **Деятельность учителя** | | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная** | **Построение.**  **Приветствие**  **Формулирование темы занятия** | | - Здравствуйте, ребята! Я рад видеть на своем занятии таких подтянутых, спортивных учеников!  Сегодня на занятии мы проведем круговую тренировку, будем работать с разными снарядами по станциям,  выполнять упражнения  и контролировать свои результаты. В процессе занятия продолжим работу над развитием прыгучести, координации движений, взрывной силы, быстроты  Измерение пульса | | Обратить внимание на спортивную форму, дисциплинированность | 1-2 мин | | *Личностные УУД*  Проявление положительного отношения к спортивной деятельности, формирование мотивации к тренировке  *Коммуникативные УУД*  Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли  *Регулятивные УУД*  Использовать имеющиеся знания и опыт для управления своей  деятельностью посредством постановки целей | |
| Метод пульсовой пробы  (10сек х 6) |
| **Разминка** | |  | |  | 10  мин | |  | |
| 1.Ходьба в колонне по одному. | | Выполнение упражнений:   * На носках, руки вверх * На пятках, руки за головой * На внешней стороне стопы, руки на поясе * На внутренней стороне стопы, руки на поясе * При шаге наклон вперед, с касанием руками пола | | Обратить внимание на четкое выполнение упражнений под счет  Следить за осанкой  Голову держать прямо  Лопатки сведены | *Познавательные УУД*  Осмысление  самостоятельного выполнения упражнений  *Регулятивные УУД*  Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Умение технически правильно выполнять двигательные действия  *Личностные УУД*   Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания   Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях | |
| 2.Беговые упражнения  3.Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе | | Выполнение упражнений в спокойном темпе:   * Бег приставными шагами правым боком * Бег приставными шагами левым боком * С захлестыванием голени назад * С высоким подниманием бедра * Спиной вперед, смотрим через левое плечо * С прямыми ногами вперед * С  подскоками попеременно на правой, левой ноге * Беговые упражнения вдоль линии на полу   Упражнения в медленном темпе   * Руки вверх, в стороны - вдох * Руки вниз-выдох | | Дыхание не задерживать  Спину держать прямо  Бедро выше  Соблюдать дистанцию  Прыжки выше  1-4 вдох  5-8 глубокий выдох |
| 4.ОРУ на месте | | * И.п.- руки на пояс   Вращение головой по часовой стрелке  То же – против часовой стрелки   * И.п. – руки к плечам   Круговые вращения плечами вперед  То же – назад   * И.п. – о.с. ,руки в замок, правую   ногу на носок  Одновременное вращение кистей и правой ноги  То же – с левой ногой   * И.п. – руки на пояс   Левую руку вверх, двойной наклон вправо  Правую руку вверх, двойной наклон влево   * И.п. – руки за головой   Двойной поворот туловища вправо  То же – влево   * И.п. – о.с.   Наклоны вперед с попеременным двойным касанием носков ног, пола   * И.п. – выпад вперед на правой ноге   Пружинистое приседание на согнутой ноге  То же – на левой ноге | | Упражнения для шеи выполнять медленно и под счет  Круг по полной амплитуде  Пятки не отрывать  Наклоны глубже, колени не сгибать  Присед глубже |
| **Круговая тренировка**  По свистку переходят по часовой стрелке от станции к станции.  Продолжительность работы на каждой станции -30сек.   Отдых- 30сек  **Эстафета** | **1 станция:**   Барьеры  **2 станция:**  Напольные стоялки  **3 станция:**  Гриф от штанги  **4 станция:**  Гимнастический мат  **5 станция:**  Набивной мяч  **6 станция:**  Конусы  **7 станция:**  Тумба  **8 станция:**  Перекладина  **9 станция:**  Скакалка  **10 станция:**  Полусфера  **Выполнить 2 круга**  Измерение пульса  **1этап:**  Прыжок через мат  **2 этап:**  Пролезание под барьером  Измерение пульса | | Прыжки через барьеры:   Ноги вместе, назад бегом приставными правым боком;  На одной ноге, назад бегом приставными левым боком  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Гриф на плечах за головой - развороты вправо, влево; наклон вперед; подскоки на носках  Гриф на груди - при подскоках гриф на весу на вытянутых руках  1 подход - поднимание туловища  30сек;  2подход - планка 30 сек  Бросок мяча прямыми руками  сверху вниз на мат изо всех сил, стоя на носках;  Бросок круговым движением слева направо на мат, используя взрывную силу  То же – справа налево  Челночный бег с касанием линии.  Выполнять ускорения в полную силу  Запрыгивание и спрыгивание с тумбы двумя ногами вместе  Подтягивание  Прыжки безотрывно максимальное количество раз  Ноги на полусферах, подбрасывание и ловля теннисных мячей  Метод пульсовой пробы (10сек х 6)    Учащиеся разбиваются на 2 команды по 5 человек.  Каждый участник по очереди с максимальной скоростью преодолевает 2 этапа  Метод пульсовой пробы (10сек х 6) | | | 22  Мин  3-4  мин | | *Личностные УУД*   Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  *Регулятивные УУД*   Управлять   деятельностью посредством постановки целей, планирования, контроля, коррекции своих действий, оценки успешности усвоения   Уметь технически правильно выполнять двигательные действия  *Познавательные УУД:*  Распознавать и называть двигательное действие  *Коммуникативные УУД:*   Оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками  *Коммуникативные УУД*  Взаимодействовать с партнёрами, инициативно сотрудничать в достижении общей цели  Уметь слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельность  Распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться   Стремиться к победе  *Личностные УУД*  Уметь технически правильно выполнять двигательные действия |
| **Рефлексия и самооценка** | *Создает ситуацию, связанную с приятными эмоциями, чувством самоуважения, удовлетворения от проделанной  работы.*  - Ребята, как вы себя чувствуете сейчас?  Каждый из вас должен обратить внимание на свои слабые места, которые выявились в ходе круговой тренировки. Дома вы, как обычно, должны выполнять упражнения на гибкость, силовые упражнения.  - Ребята, вы справились с поставленными задачами, работали с увлечением, с желанием научиться выполнять упражнения хорошо. Если у вас все получилось очень хорошо, то похлопаем себе и другим в ладоши.  Молодцы!  *До свидания!* | | Учащиеся анализируют свою деятельность, оценивают свои достижения в ходе и по окончании работы | | | 2  мин | | *Личностные УУД*  Рефлексия способности организовать свою работу и работу в группе.  Рефлексия мотивации, способов деятельности, общения  Правильно выражать свои мысли  *Регулятивные УУД*  Адекватно воспринимать оценку учителя, прогнозировать результаты уровня своей физической подготовки. |