**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 снарядовПолучат 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 товарищейКоммуникативные*–* выражают готовность слышать сверстников и исправлять свои ошибки, на основе их замечаний, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающихРегулятивные*–* умение технически правильно выполнять двигательные действияПолучат возможность:Развивать координацию, ловкость, силу, прыгучесть, быстроту, выносливостьФормировать самостоятельность, личную ответственность при выполнении упражнений,  навык работы в группе; укреплять здоровье; прививать ЗОЖНаучиться  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, быстротыИзмерение 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** |  |  | 10мин |   |
| 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 счетСледить за осанкойГолову держать прямоЛопатки 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 упражнения3.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 задерживатьСпину держать прямоБедро вышеСоблюдать дистанциюПрыжки выше1-4 вдох5-8 глубокий выдох |
| 4.ОРУ на месте | * И.п.- руки на пояс

Вращение головой по часовой стрелкеТо же – против часовой стрелки* И.п. – руки к плечам

Круговые вращения плечами впередТо же – назад* И.п. – о.с. ,руки в замок, правую

ногу на носокОдновременное вращение кистей и правой ногиТо же – с левой ногой* И.п. – руки на пояс

Левую руку вверх, двойной наклон вправоПравую руку вверх, двойной наклон влево* И.п. – руки за головой

Двойной поворот туловища вправоТо 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 ногеТо же – на левой ноге | Упражнения для шеи выполнять медленно и под счетКруг по полной амплитудеПятки не отрыватьНаклоны глубже, колени не сгибатьПрисед 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 барьеромИзмерение пульса | Прыжки через барьеры: Ноги вместе, назад бегом приставными правым боком;На одной ноге, назад бегом приставными левым бокомСгибание и разгибание рук в упоре лежаГриф на плечах за головой - развороты вправо, влево; наклон вперед; подскоки на носкахГриф на груди - при подскоках гриф на весу на вытянутых руках1 подход - поднимание туловища  30сек;2подход - планка 30 секБросок мяча прямыми руками  сверху вниз на мат изо всех сил, стоя на носках;Бросок круговым движением слева направо на мат, используя взрывную силуТо же – справа налевоЧелночный бег с касанием линии.Выполнять ускорения в полную силуЗапрыгивание и спрыгивание с тумбы двумя ногами вместеПодтягиваниеПрыжки безотрывно максимальное количество разНоги 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 этапаМетод пульсовой пробы (10сек х 6) | 22Мин3-4мин | *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 целиУметь слышать, слушать и понимать партнера, планировать и согласованно выполнять совместную деятельностьРаспределять 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 | 2мин | *Личностные УУД*Рефлексия способности организовать свою работу и работу в группе.Рефлексия мотивации, способов деятельности, общенияПравильно выражать свои мысли*Регулятивные УУД* Адекватно воспринимать оценку учителя, прогнозировать результаты уровня своей физической подготовки. |