

Технологическая карта урока

Название предмета	Физическая культура
Урок проводит	Ершов Дмитрий Михайлович
Место проведения	ГБОУ школа №683
Дата проведения	6.10.2020
Раздел	Легкая атлетика
Класс	6 А
Тема урока	Общая физическая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО в рамках Осеннего фестиваля спорта.
Тип урока	комбинированный
Задачи:	
Образовательные	Развивать физические качества: сила, выносливость, гибкость. Совершенствовать выполнение упражнений на развитие этих качеств- отжимание, поднимание туловища.
Оздоровительные	Способствовать формированию здорового образа жизни.
Воспитательные	Воспитывать любовь к занятиям физическими упражнениями для укрепления здоровья и развития общей физической подготовки.
Планируемые результаты:	Умение применить полученные знания в практической деятельности.
Предметные	Совершенствование физических качеств: сила, гибкость, координация движений. Закрепление знаний о влиянии кардио нагрузок на организм. Укрепление здоровья с помощью физических упражнений.
Метапредметные	Регулятивные универсальные учебные действия: умения планировать, контролировать и оценивать свои двигательные действия. Коммуникативные: выполнять упражнения в группе. Познавательные: развитие умения осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме.

Личностные	Формирование самооценки и личностное самоопределение к видам деятельности; формирование умения проявлять дисциплинированность и трудолюбие для достижения цели.
Оборудование и инвентарь	Гимнастические маты, скакалки, секундомер.
Список литературы	1.В.И.Лях, А.А.Зданевич Физическая культура в школе 10-11классы. М. Просвещение.2012. 2.ВФСК ГТО(www.gto.ru). 3.Л.А.Байбородова Методика обучения физической культуре 1-11 класс. М. Владос.2004

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
І.Подготовительная часть (3-5 мин.)	Организовать учащихся на урок. Формировать самооценку готовности к уроку.	Построение. Создание ситуации для оценки готовности к уроку -кто сегодня хочет получить «5»? Получат ее -активные, -быстрые, -внимательные, -дисциплинированные, дружные.	1мин	Проверить самооценку и готовность к уроку: внешний вид, отсутствующие и освобожденные от занятия. Учащиеся отвечают на вопросы.

	<p>Формировать умение поставить цель и представление о результате деятельности.</p> <p>Закрепить знания по двигательным действиям и терминологии выполнения упражнений.</p>	<p>Я буду делать себе пометки, которые в конце урока сравним с вашей самооценкой.</p> <p>Создание условий для формирования умения постановки цели и представления о результате деятельности. «Кто хочет быть здоровым? Что нам для этого нужно?» «С чего всегда начинается урок? (с разминки)». «Вспомним общеразвивающие упражнения, исходные положения, правильный подсчет».</p>	3мин	<p>Учащиеся отвечают на вопросы. Называют исходные положения далее и.п.), демонстрируемые учителем.</p> <p>Бег в колонне по одному, соблюдая дистанцию. Дыхание ровное, без задержки.</p>
II. Основная часть (25-30 мин.)	<p>Провести ОРУ на месте.</p> <p>Подготовить организм к физическим</p>	<p>«На месте стой!» «На вытянутые руки разомкнись!» Комплекс ОРУ.</p> <p>-упражнения на потягивание;</p>	5-7мин	<p>После бега класс располагается по периметру зала.</p> <p>Грамотное чередование вдоха-выдоха.</p>

	<p>нагрузкам.</p> <p>Рассказать о взаимосвязи работы сердца и дыхания.</p> <p>Постановка учебной задачи урока.</p>	<p>-упражнения на плечевой пояс: махи, круговые движения в суставах, рывковые движения, со сменой направления;</p> <p>-упражнения на поясничный отдел: круговые вращения, наклоны;</p> <p>-упражнения для мышц ног: махи, вращения, приседания, прыжки;</p> <p>-упражнения на растягивание и разогревание мышц и систем организма.</p> <p>Создание ситуации для оценивания выполнения двигательных действий классного коллектива (на роль учителя приглашается ученик, который дает оценку</p>	<p>1 мин</p>	<p>Амплитуду и скорость движения наращивать постепенно.</p> <p>Постепенно добиваться максимальной гибкости позвоночника.</p> <p>Чередовать частоту выполнения упражнений.</p> <p>Учащиеся должны продемонстрировать четкое выполнение общеразвивающих упражнений., предложить свои упражнения для разминки, а также контролировать свои действия, ориентируясь на показ и рассказ учителя.</p> <p>Открытие нового знания. Учащиеся высказываются в устной форме. Уважительно относятся к чужому мнению. Бережно- к своему и чужому</p>
--	--	--	--------------	--

		<p>двигательного действия классного коллектива).</p> <p>«Какое физическое качество развивается при работе с отягощением?»(сила)</p> <p>«Что мы тренируем, выполняя прыжки со взмахом рук и следя за дыханием?»(сердце).</p> <p>1.Силовые упражнения:</p> <p>-отжимания(30сек);</p> <p>-приседания.</p> <p>2.Тренировка сердца:</p> <p>-прыжки со взмахом рук;</p> <p>-прыжки через скакалку;</p> <p>-пресс;</p>	<p>2подхода (3мин) (2мин)</p> <p>2подхода (2мин)</p> <p>(2мин) (2мин)</p>	<p>здоровью(напоминание учителя о технике безопасности на уроке).</p> <p>Выполнение заданий по времени с интервалом отдыха 10сек.</p> <p>Упражнения выполняются на полной стопе, с прогибом в пояснице, следить за правильным дыханием.</p> <p>С паузой отдыха между подходами 10 сек.</p> <p>Режим отдыха тот же.</p> <p>Выполнение упражнения по условиям норм ГТО.</p> <p>Следить за грамотным</p>
--	--	---	---	---

		<p>-разгибание туловища прыжком (из различных и.п.);</p> <p>3.Силовые упражнения:</p> <p>-приседания(и.п. ноги широко);</p> <p>-из и.п. упор лежа, оттолкнувшись руками хлопок перед грудью;</p> <p>4.Упражнения на растягивание.</p>	<p>(4мин)</p> <p>2подхода (2мин)</p> <p>(2мин)</p> <p>(1мин)</p> <p>2мин</p>	<p>дыханием- при усилии выдох.</p> <p>И.п. упор сидя сзади на весу. И. п упор присев.</p> <p>Удерживать правильное положение спины. Приседания до угла 90 в коленном суставе. Скорость выполнения приседа и вставания различна.</p> <p>Исключить прогиб в пояснице.</p> <p>Упражнения на расслабление и растягивание. Восстановление дыхания и сердечного ритма.</p> <p>Учащиеся проверяют свои умения оценить работу других, осознают ценности изученного материала и применение его в жизненных ситуациях.</p>
	<p>Формировать умение осуществлять контроль и оценку учебной деятельности группы и самооценку.</p>	<p>Содействие развитию у обучающихся навыков самоконтроля и самооценки, оценки товарищу в парах.</p> <p>«Что будем оценивать?» «Добились ли поставленной цели?» «Какие знания, умения, качества могут пригодиться вам в жизни?»</p>		

III. Заключительная часть (3-5 мин.)	Обобщить и систематизировать полученные знания.	Построение. Вопросы к ученикам: «Какие упражнения мы с вами выполнили?» «Где эти упражнения вам могут пригодиться?». Проверка ЧСС в покое. Задание на дом.	3мин	Обсуждение итогов урока, выявление ошибок, оценивание своей работы. Осознание обучающимися практической и личностной значимости результатов каждой части урока. Пульсометрия.