

# Технологическая карта урока физкультуры.

## 5 класс.

**Тема урока:** Круговая тренировка с элементами баскетбола, на развитие силы мышц рук и верхнего плечевого пояса; взрывной силы мышц ног и прыгучести; на развитие координационных и кондиционных способностей.

<b>Цели деятельности учителя</b>	Формирование и развитие ценностного отношения учащихся к совместной учебно-познавательной деятельности по закреплению и выполнению ловли, передач и ведения мяча. Формирование и развитие умения учащихся в выполнении упражнений на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, ног, брюшного пресса, прыгучести и координации движений. Обеспечение усвоения учащимися знаний о технике элементов баскетбола (ловли, передач, ведения мяча).
<b>Тип урока</b>	Комплексный
<b>Планируемые образовательные результаты</b>	<b>Предметные:</b> 1. Научатся самостоятельно выбирать физические упражнения с разной целевой направленностью и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; 2. Получат возможность научиться оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий, бережно обращаться с оборудованием и инвентарем; 3. Научатся соблюдать требования техники безопасности в условиях ограниченного пространства. <b>Метапредметные (УУД):</b> - <i>регулятивные:</i> научатся осознавать выполнение определенных упражнений, делать выводы, корректировать действия после его завершения на основе оценки и выявления ошибок; - <i>познавательные:</i> научатся планировать путь к достижению цели, ориентироваться на разнообразие способов решения учебных задач, уметь вести наблюдение за деятельностью учителя и учеников (в команде и парах); - <i>коммуникативные:</i> научатся уметь слушать и формировать собственное мнение, владеть приемами по взаимодействию со сверстниками в группах, командах и парах; - <i>личностные:</i> 1. Научатся развивать мотивы учебной деятельности и формировать личностный смысл учения; 2. Развивать навыки сотрудничества с учителями и сверстниками в различных ситуациях.
<b>Методы и формы обучения</b>	Объяснительно – иллюстративная, индивидуальная, групповая, круговая, фронтальная, работа в парах.

<b>Образовательные ресурсы</b>	Баскетбольные мячи, скакалки, наклонные доски для развития силы брюшного пресса, степ-тренажеры, карточки-задания, протоколы для фиксации результатов учащихся, ручки для записи результатов, тренажеры для отжимания в упоре лежа, конусы, обручи большие свисток, секундомер.
--------------------------------	---

## Организационная структура урока

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия	Виды контроля
1	2	3	4	5	6	7
1. Организационный момент. Подготовительная часть урока.	Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала	Проверяет готовность учащихся к уроку, озвучивает тему и цель урока, создает правильный психологический и эмоциональный настрой для дальнейшей работы на уроке.	Выполняют построение в одну шеренгу. Слушают и обсуждают тему урока.	Фронтальная	<b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его, имеют желание учиться, положительно отзываются о школе, стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы правильно идентифицируют себя с позицией учащегося.	Устный опрос.
2. Актуализация знаний. Подготовительная часть урока-10-12 мин.	Выполнить организующие строевые упражнения. Выполнить ходьбу с заданием.	Дает команды: «Направо!», «Налево!», «В обход зала шагом марш!», после чего формулирует задание, контролирует его	Выполняют команды, выполнять ходьбу с заданием (1.5-2 мин.). выполняют бег (2-3 мин.) во	Индивидуальная, фронтальная	<b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Выполнение действий по инструкции и указанию учителя.

	Выполнить бег с заданием.	выполнение, после их выполнения команда: «Бегом марш!». Формирует задание и контролирует выполнение. Проводит дыхательные упражнения. Перестроение в колонну по 4. Проводит ОРУ на месте, после окончания ОРУ, перестраивает учащихся в одну шеренгу.	время которого передвигаются с различной скоростью и направлением движения. Выполняют упражнения.	Фронтальная. Индивидуальная.	<b>Регулятивные:</b> действуют с учетом выделенных учителем ориентиров, определяют план выполнения задания, адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь учителя для регуляции своего действия. Взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.	
Основная часть урока. 25-27 мин.  3. Постановка учебной задачи.	Беседа о правилах выполнения ОРУ и техники безопасности во время проведения круговой тренировки. Опрос на тему: «Какие элементы баскетбола знают учащиеся?»	Рассказывает о круговой тренировке. Формирует знания о круговой тренировке. Проводит опрос на тему «Элементы баскетбола и их выполнение». Организует помощников для установки инвентаря на станциях.	Слушают учителя, задают вопросы, отвечают на вопросы учителя.	Фронтальная. Индивидуальная	<b>Познавательные:</b> <i>Общеучебная</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели. <i>Логическая</i> – осуществляют поиск и формирование знания о круговой тренировке, об отдельных элементах баскетбола посредством беседы и обсуждения. <b>Регулятивная:</b> осуществляют пошаговый контроль деятельности при переходе от этапа к	Выполнение действий по инструкции.  Осуществление самоконтроля и самооценки.

<p>4.Решение учебной задачи. Этап моделирования.</p>	<p>Планирование основной части урока, как последовательности упражнений по станциям. Круговая тренировка (приложение№2).</p>	<p>Организует учащихся в группы. Формирует знания о круговой тренировке, рассказывает, что и на каком этапе делать, дает команды к выполнению заданий и смены этапов. Организует освобожденных учащихся на выставление оценок в протоколах в соответствии с результатами занимающихся.</p>	<p>Участвуют в обсуждении маршрута по станциям. Выполняют упражнения, слушают учителя, записывают результаты в протокол, переходят по команде учителя к следующей станции.</p>	<p>Командная, фронтальная.</p>	<p>этапу круговой тренировки, используя подсказки учителя. <b>Коммуникативные:</b> умеют находить общий язык с одноклассниками для регуляции своих действия и формирования общего мнения.</p>	
<p>5.Осмысление и закрепление.</p>	<p>Эстафеты с ведением и передачами мяча.</p>	<p>Объясняет правила и проводит эстафеты.</p>	<p>Участвуют в эстафете, соблюдая правила.</p>	<p>Командная. Фронтальная.</p>	<p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленной цели. <b>Регулятивные:</b></p>	<p>Выполнение действий по инструкции и правилам игры и</p>

					самостоятельно выделяют и формируют задачи и способы их решения. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействуют со сверстниками, договариваются и слушают друг друга.	эстафет.
Заключительная часть урока 7-8 мин. 6. Обобщение усвоенного и включение его в систему ранее усвоенных УУД. 7. Итоги урока. Рефлексия.	Обобщить полученные на уроке сведения.	Задаёт вопросы: «Что удалось вам на уроке?», «Какие упражнения вами были выполнены легко?», «Какие упражнения выполнялись вами с трудом?».	Проводят самооценку работы на уроке. Отвечают на вопросы учителя.	Фронтальная.	<b>Личностные:</b> оценивают собственную деятельность, свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают оценку своей деятельности учителем. <b>Коммуникативные:</b> обмениваются мнениями со сверстниками и слушают друг друга.	Оценивание учащихся за работу на уроке.
	Оценка реакции организма на предложенную нагрузку. Умение соотносить цели и результаты собственной деятельности.	Подводит итоги игры и эстафет. Организует освобожденных, которые выставляют оценки полученных результатов учащихся в протоколы. Объявляет оценки за работу на уроке. Организует выход учащихся из зала.	Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.	Фронтальная.		

**Приложение №1.** Общеразвивающие упражнения на месте.

Упражнение №1. И.П. – руки на пояс, ноги на ширине плеч. 1 – наклон вперед; 2 – выпрямляясь в и.п.; 3- прогибаясь назад, коснуться руками пяток; 4- И.П.

Упражнение №2. И.П. – руки на пояс, ноги на ширине плеч; 1- левую руку вверх; 2-3- наклон вправо; 4- И.П.; 5- правую руку вверх; 6-7 – наклон влево; 8- И.П.

Упражнение №3. И.П. – сед на правой ноге, левую в сторону на пятку, носок на себя; 1-4 – наклон к левой ноге, руками тянемся к носку; 5-8 сед на левой ноге, наклон к правой ноге.

Упражнение №4. И.П. – упор сидя, руки сзади; 1-10 – наклон вперед.

Упражнение №5. И.П. – сед на полу «по-турецки»; 1,3,5,7 – встать ноги скрестно; 2,4,6,8 – в И.П.

Упражнение №6. И.П. – лежа на спине, руки за головой; 1-12 – подъем туловища.

Упражнение №7. И.П. – упор присев; 1- упор лежа; 2- упор присев; 3- упор лежа; 4- упор присев.

Упражнение №8. И.П. – упор присев (1-8 раз – девочки, 1-10 раз – мальчики), выпрыгивания вверх из упора присев.

## **Приложение №2. Круговая тренировка.**

Перед началом упражнения учащиеся читают задание на карточке. Упражнения выполняются в парах: 1-ый выполняет упражнение, 2-ой считает и записывает результаты в протокол (затем меняются ролями). Освобожденные учащиеся, стоящие на станциях, переводят результаты в оценки и записывают их в протоколы. Упражнения на станциях начинают выполнять и заканчивать только по свистку учителя. Длительность выполнения упражнения на станциях – 3- секунд. Переход от станции к станции происходит только по команде учителя.

1 станция – прыжки на обеих ногах через тренажеры для отжимания – 2 раза, бег с высоким подниманием бедра – 2 раза.

2 станция – ходьба на степ-тренажерах – 30 раз.

3 станция – передачи мяча в парах, на расстоянии 3 место друг от друга на количество раз за 30 секунд.

4 станция – прыжки через скакалку на обеих ногах на количество раз за 30 секунд.

5 станция – поднятие туловища на наклонной доске на количество раз за 30 секунд.

6 станция – передачи набивного мяча о стену на количество раз с расстояния 2 места за 30 секунд.

7 станция – ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой с обводкой конусов.

8 станция – выпрыгивание в упор на низкой перекладине 30 секунд – 20 раз.

### **Эстафеты с ведением и передачами мяча.**

Команды строятся на 3-х метровой линии от середины волейбольной площадки. Перед командами лежат 3 больших обруча, в которых стоят игроки. По свистку учителя, 1-ый игрок, стоящий на линии старта, передает мяч игроку, стоящему в первой обруче. Игрок, стоящий в первом обруче, передает мяч от груди игроку, стоящему во втором обруче. Игрок, стоящий во втором обруче, передает мяч от груди игроку, стоящему в третьем обруче. Игрок с мячом возвращается к команде с ведением мяча. В это время игроки (первый и, стоящий в обручах) переходят на один обруч вперед и так далее, пока вся команда не вернется на места, как в начале эстафеты.