**Технологическая карта урока по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Содержание | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Дозировка | Формируемые УУД |
| **Подготови**  **тельный**  1. Организационный момент.  Самоопределение к деятельности | Построение, равнение, приветствие | Создаёт ситуацию для самоопределения обучающихся | Проявление интереса к материалу изучения.  Построение.  Приветствие. Диалог с учителем | 13 мин  30 сек. | Проявление положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к учению. (Личностные УУД) |
| 2. Формулирование темы урока | Как объяснить факт, что заяц, выросший в клетке, погибает при первом же беге? Как вы думаете, есть ли взаимосвязь между функциональными возможностями организма и развитием физических качеств? С помощью тестирования физических качеств мы что определяем? Уровень физической подготовленности. Зачем это необходимо знать? Чтобы регулировать нагрузку. А как можно контролировать нагрузку? Правильно. При измерении ЧСС.  Итак, тема занятия – развитие основных физических качеств | Предлагает сформулировать  тему урока. | Выдвигают варианты формулировок тем, участвуют в их обсуждении. | 2 мин. | Использовать имеющиеся знания и опыт (Регулятивные УУД) |
| 3.  Актуализация знаний и постановка учебной проблемы | Сегодня мы будем учиться выстраивать графики пульса при выполнении работы разной интенсивности и следить за изменением пульса. Давайте замерим пульс. В покое он составляет 70-80 уд. В минуту. А какой ваш пульс. | Актуализирует знания о нагрузке, способах её измерения.  Физиологи определили ***четыре зоны интенсивности*** *нагрузок по ЧСС:*  \* *Нулевая зона интенсивности (компенсаторная)* – ЧСС до 130 уд/мин.  При такой интенсивности нагрузки эффективного воздействия на организм не происходит, поэтому тренировочный эффект может быть только у слабо подготовленных занимающихся. Однако в этой зоне интенсивности создаются предпосылки для дальнейшего развития тренированности: расширяется сеть кровеносных сосудов в скелетных и сердечной мышцах, активизируется деятельность других функциональных систем (дыхательной, нервной и т.д.).  \* *Первая тренировочная зона (аэробная)* – ЧСС от 131 до 150 уд/мин.  Данный рубеж назван порогом готовности. Работа в этой зоне интенсивности обеспечивается аэробными механизмами энергообеспече­ния, когда энергия в организме вырабатывается при достаточном поступлении кислорода.  \* *Вторая тренировочная зона (смешанная)* – ЧСС от 151 до 180 уд/мин.  В этой зоне к аэробным механизмам энергообеспечения подк­лючаются анаэробные, когда энергия образуется при распаде энергетических веществ в условиях недостатка кислорода.  Общепринято, что 150 уд/мин – это порог анаэробного обмена (ПАНО). Однако у слабо подготовленных занимающихся ПАНО может нас­тупить при ЧСС 130-140 уд/мин, что свидетельствует о низком уровне тренированности, тогда как у хорошо подготовленных спортсменов ПАНО может сдвинуться к границе – 160-165 уд/мин, что характери­зует высокую степень тренированности.  \* *Третья тренировочная зона (анаэробная)* – ЧСС от 181 уд/мин и более.  В этой зоне совершенствуются анаэробные механизмы энергообеспечения на фоне значительного кислородного долга. В данной зоне ЧСС перестает быть информативным показателем дозирования нагрузки, т.к. приобретают значения показатели биохимических реакций крови и ее состава, в частности, количества молочной кислоты.  Нагрузки второй и третьей тренировочной зоны можно рекомендовать только физически подготовленным людям, не имеющим отклонений в состоянии здоровья.  Исследованиями установлено, что **для разного возраста тренировочный эффект дает нагрузка разной интенсивности.** При этом: Нижний предел интенсивности: 134 уд/мин. Максимальный: 220-возраст | Измеряют ЧСС за 6 сек., и умножают на10. | 1.5 мин | Осознано и произвольно осуществлять высказывание в устной форме.  Пользоваться накопленными знаниями (Регулятивные УУД); ориентироваться в своей системе знаний:  находить закономерности |
| 4. Выполнение упражнений в ходьбе и беге, комплекса ОРУ в движении | Что необходимо выполнить, прежде чем приступать к основной части? Разминка. Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом. *Упражнения в ходьбе:*  - ходьба на носках, руки в замок вверху, спина прямая;  -ходьба на пятках, руки в замок за головой;  -на внешне стороне стопы, руки на поясе;  -перекатами с пятки на носок;  *Упражнения в беге:*  1)1 свисток-бег захлёст голени назад, 2 свистка –поворот на 360;  2)приставными шагами правым и левым боком с хлопком над головой, прямыми руками через стороны;  3) скрестный шаг, руки в стороны;  4) «Чехарда». По сигналу направляющий останавливается и наклоняется. Остальные перепрыгивают через него.  Ходьба с заданием: на восстановление дыхания, Перестроение в колонну по два в движении.  1. Круговые движения руками на1- 4 счёта вперёд, на 5-8 назад. Одновременно подниматься вверх на носки.  2. И. п. – правая рук вверху, левая внизу. Смена положения рук на каждый шаг.  3. И. п. руки в стороны. 1 – скрестным движением рук перед грудью обнять себя за плечи (локти чуть выше плеч); 2- И.п.  4. И.п.- руки перед грудью, хватом за пальцы. 1-поворот вправо, правая нога вперёд; 2- тоже в другую сторону, к другой ноге.  5. И.п.- правая рука вверху, левая на поясе. 1- наклон влево к выставленной вперёд левой . 2- О.с , руки на поясе. 3- 4 тоже в другую сторону.  6. И.п –о.с., руки за головой. 1-выпад правой вперёд. 2 – И.п. 3-4 тоже с другой ноги  7. И.п –взяться руками за голень. Передвижение в наклоне, ноги прямые. | Организует место выполнения комплекса общеразвивающих упражнений | Выполняют упражнения для профилактики плоскостопия, следят за правильной осанкой. Выполняют беговые упражнения в движении по кругу.  Перестроение в две колонны. Разминка в движении.  Измерить ЧСС за 6 сек. Запомнить свой результат. | 9 мин | Умение видеть и чувствовать красоту движения (Личностные УУД)  Принимают инструкцию учителя при выполнении беговых и общеразвивающих упражнениях и четко следуют ей .Самоконтроль (РегулятивныеУУД).   Распознавать и называть двигательное действие. Выполнять по образцу. (Познавательные УД). |
| Основная часть  1.  Подготовка и проведение круговой тренировки | Итак, сегодня мы работаем над развитием физических качеств. Какой метод будем использовать? Правильно, методом круговой тренировки. Кто знает, что это значит? Правильно. Задание выполняется по станциям всего их семь. Работаем по два человека на станции. Время прохождения каждой станции -1 минута. 30 секунд –работа, 30 сек –переход к следующей станции, ознакомление с заданием. Количество кругов -2. Отдых между кругами 2-3 мин. Переход от станции к станции осуществляется по часовой стрелке, по свистку.  Вместе с планшетом, куда вы будете заносить значения пульса и выстраивать графики, вам выдаётся лист самооценки. После выполнения задания на каждой станции отметьте + , если полностью справился с заданием на станции. Половина плюса, если были небольшие трудности при выполнении задания и минус, если не смог выполнить задание. В конце урока подведём итоги. Разбиться по парам по желанию детей. Работа по станциям.  1) И.п.-о.с. 1- упор, присев, 2 –прыжком упор лёжа, 3- упор присев, 4 –прыжок вверх, руки вверх. Темп выполнения индивидуальный. Упрощённый вариант: смена ног в упоре стоя без прыжка.  2) И.п –лёжа на спине, руки в замок за головой. Поднимание и опускание туловища. Облегчённый вариант- руки вперёд или скрестно на груди  3) Прыжки через скакалку. Темп произвольный.  4) Лыжный эспандер. Имитация одновременно- одношажного и одновременно-бесшажного хода. Регулировать нагрузку по натяжению эспандера и темпом выполнения.  5) Отжимание в упоре лёжа на полу. Девочки от гимнастической скамейки. Варианты: в упоре на коленях, в упоре на полу, ноги на скамейке.  6) Приседания с блином от штанги в руках. Руки выносить вперёд. Можно в качестве отягощения использовать набивной мяч. Облегчённый вариант – приседание без груза. Темп произвольный.  После выполнения 1 круга отдых 2 минуты. Упражнения на восстановление дыхания. Проведение игры на ловкость и внимание. Подвижная игра: «Кто внимательный и ловкий».  ***2круг:***  1) И.п. –упор лёжа. 1-правой рукой коснуться левого носка ноги. 2- тоже другой рукой.  2) И.п –лёжа на спине, руки вверху. Поднимание прямых ног до касания опоры. Вариант: поднимание согнутых ног.  3) И.п –о.с. в середине лежащего обруча. Прыжки из круга в круг на двух ногах в различных направлениях. Облегчённый вариант: выполнять вышагивание из круга и обратно.  4) Эспандер лыжника. Стоя спиной к гимнастической стенке, сведение и разведение рук.  5) Отжимание в упоре сзади на гимнастической скамейке.  6) И.п. стоя лицом к скамейке. 1- шаг правой на скамейку; 2-шаг левой на скамейку; 3-шаг правой вниз; 4-шаг левой вниз. Варианты: с подниманием рук вверх, с подниманием набивного мяча | Организует взаимодействие детей и распределение по парам (девочки и мальчики раздельно).  Дает задание приготовить спортивный инвентарь.  Напоминает о правильном дыхании во время выполнения упражнения. Выдох – в момент усилия. Во время сокращения мышц –вдох, во время расслабления выдох | Каждая пара получает карточку с заданием и номером. Учащиеся расходятся по своим станциям и выполняют задания. В каждом задании есть упражнения облегчённого варианта для учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной группе, и для слабо подготовленных детей. По свистку нужно закончить упражнение, выполнить упражнение на восстановление дыхания. По указанию учителя измерять пульс и заносить данные в листы самоконтроля.  По указанию учителя измерять пульс и заносить данные в листы самоконтроля. | 25 минут  20 мин. | Соблюдать предлагаемые правила выполнения заданий; проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорства в достижении цели (Личностные УУД)  Координировать работу в соответствии с определённым временем (Регулятивные УУД)  Понимают значение знаний о физических качествах и соблюдения правил безопасности (Познавательные УУД)  Взаимодействовать друг с другом при работе в паре. Распределять роли (Коммуникативные УУД)  Взаимодействовать в коллективной деятельности  (Коммуникативные УУД) |
| 2. | Упражнения стрейчинга. А кто знает что такое стрейчинг? Для чего необходимо выполнять упражнения на растягивание после выполнения силовых упражнений? | Акцентирует внимание на правильности выполнения | Вступают в диалог с учителем. Выполняют упражнение на растягивание мышц (проводит один из учащихся) | 3 мин. | Умение технически правильно выполнять двигательное действие (Регулятивные УУД) |
| Заключительный этап  1.Рефлексия деятельности и подведение итогов | Итак, подведём итоги. Посчитайте плюсы в ваших оценочных листах. Если их 4-6 то 0 баллов. 7-9– 1 балл и 10-12 – 2 балла. Кого вы хотели бы поблагодарить за работу в парах? Пожмите друг другу руки. Давайте проанализируем ваши графики пульса. Что происходит с пульсом после выполнения разминки? Какой ваш максимальный пульс во время выполнения задания круговой тренировки? К какой зоне интенсивности нагрузки он относится? Как вы считаете, при таком пульсе вы способствовали развитию физических качеств? Если ваш пульс до 130 уд. мин., то поставьте себе 0 баллов, 130-140-1 балл 150-170 -2 балла. Складываем баллы и переводим в оценку: 3-4 балла=оценке»5»; 1-2 балла=»4», если 0 баллов не достиг предметных результатов.  Я знал(а), умел(а) – я научился(лась). Будете ли вы применять знания, полученные на уроке для сохранения и укрепления своего здоровья? | Создает ситуацию, связанную с приятными эмоциями, чувством удовлетворения от работы, ощущением собственной компетентности, самоуважения. | Анализируют свою деятельность (оценивают свои достижения, чувства и эмоции, возникшие в ходе и по окончании урока).  Отвечают на вопросы, выполняя действия, в зависимости от своего ответа.  Анализируют графики пульсометрии. | 7 мин. | Самооценивание, взаимооценивание (Регулятивные УУД)  Прогнозирование.  Рефлексия мотивации, способов деятельности, общения. (Личностные УУД) |
| 2. Домашнее задание | Хотелось, чтобы вы сами определились с домашним заданием исходя из темы сегодняшнего задания. Правильно. Составить индивидуальный план самостоятельных занятий по развитию тех качеств, которые у вас западают. И помните про того зайца. Существует правило 3-х П. Постепенность, Последовательность и Постоянность. Спасибо за урок. До свидания! | Мотивирует учащихся к выполнению домашнего задания |  |  | Умение  применять полученные знания в организации самостоятельных занятий (Регулятивные УДД). |

Список используемой литературы:

1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», 2003 г., № 4;
2. Библиотечка «Первое сентября». Серия «Спорт в школе». Выпуск 21. А. В. Маслюков «Развитие координационных способностей у школьников», 2008 г.;
3. Гуревич И.А. «1500 упр. для моделирования круговой тренировки».Мн.1980)