|  |  |
| --- | --- |
| **Класс** | 5 |
| **Ф.И.О., должность, место работы** | Власенкова Лариса Викторовна, учитель физкультуры, Муниципальное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) школа-интернат №3» |

**Технологическая карта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема урока** | Раздел «Легкая атлетика». Эстафеты с преодолением препятствий. |
| **Тип урока** | Комплексный |
| **Место урока в учебной программе** | Урок №12 |
| **Продолжительность урока** | 40 минут |
| **Цель** | Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, формирование осанки. |
| **Задачи** | **Образовательная:** обучение технике бега на длинные дистанции, преодолению препятствий;  **Воспитательная:** формировать чувство ответственности, коллективизма, воспитать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями  **Оздоровительная:** содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата |
| **Основные понятия** |  |
| **Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)** | **Предметные:** **научатся** знать, что такое темп и ритм; уметь выполнять ОРУ типа утренней гимнастики, задания эстафеты.; **получат возможность научиться:** оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения**.**  **Метапредметные:**познавательные – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами; уметь выполнять ОРУ типа утренней гимнастики, задания эстафеты.; коммуникативные – с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.; регулятивные – умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  **Личностные:** Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение находить выходы из конфликтных ситуаций. |
| **Принципы обучения** | Доступности, от простого к сложному |
| **Место проведения урока** | Спортивный зал школы |
| **Средства обучения** | стойки, гимнастическая скамейка, волейбольный мяч, теннисный мяч, барьер, гимнастическое бревно |
| **Технологии, методы, приемы обучения** | Объяснительно-иллюстративный, фронтальный, групповой с элементами круговой тренировки. |
| **Используемые методические разработки и дидактические материалы** | Поурочные разработки по физической культуре. 5 класс. А.П. Матвеева М.: «Просвещение», М.Я. Виленского и др. М.: «Просвещение», Учебник «Физическая культура» 5.6.7 классы, под ред. Лях В.И.  М. «Просвещение», 2012 г; |
| **Кадровое обеспечение** | Учитель физической культуры Власенкова Л.В., средне- педагогическое образование, стаж – 15год. |
| **Методы и механизмы оценки результативности** | Самооценка, взаимооценка, анализ работы над ошибками |
| **Список литературы** | Поурочные разработки по физической культуре. 5 класс. А.П. Матвеева М.: «Просвещение», М.Я. Виленского и др. М.: «Просвещение», Учебник «Физическая культура» 5.6.7 классы, под ред. Лях В.И.  М. «Просвещение», 2012 г; |

**ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Цель и задачи** | **Время (мин.)** | **Содержание урока: деятельность педагога (с описанием средств, технологий, методов, приемов) и деятельность обучающихся** | **Общие методические указания по проведению урока** | **Результаты** |
| Вводно-мотивационный | Формировать умения выполнять технике бега на длинные дистанции, преодолению препятствий.  **Образовательная:** формировать у учащихся координационные и кондиционные способности;  **Воспитательная:** формировать чувство ответственности, коллективизма, воспитать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями  **Оздоровительная:** содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата | 12 мин | Педагог: Дать возможность учащимся раскрыть цель и задачи урока, настроить на урок. Игра на внимание: «Светофор». Команды: «Направо!», «Налево!» в обход по залу шагом марш! Потом ходьба: а) на носках, руки вверх; б) на пятках, руки на пояс; в) с высоки подниманием бедра; г) с захлестыванием голени. Затем «Бегом марш!»  По окончании бега «Шагом марш!». Проводит упражнения на восстановление дыхания. Все упражнения разминки выполняются по 6-8 раз.   При выполнении ОРУ организуем анализ правильности выполнения упражнений.    Ученики: Формирование интереса, активное участие в диалоге с учителем. Умение выполнять физические упражнения для развития мышц. Правильное выполнение заданий. Сознательное выполнение заданных упражнений. Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп. Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно указаниям учителя | Обратить внимание на внешний вид учащихся. При выполнении разминки напоминать о правильной осанке, исправлять вместе с детьми ошибки при неправильном выполнении упражнений.   Упражнения выполнять на максимальной амплитуде. | Подготовить организм занимающегося к предстоящей нагрузке. |
| Операционно-содержательный | 23 мин | Педагог: В своих командах по пять человек, класс перестраивается в 2 колоннах. Построение в разных частях зала на два отделения. Рассказ и показ учителя.  1. Преодоление полосы препятствий шагом:  а) бег змейкой (с изменением направления);  б) сгибание и разгибание рук в упор лежа на полу;  в) перешагивание через барьеры;  г) лазанье по лестнице, подняться и спуститься на другой стороне;  д) прохождение по бревну;  е) прыжки толчком двумя ногами (змейкой) через скамейку высотой 20 см;  ж) прыжки толчком одной ногой (4 на правой, 4 на левой ноге) через рейку высотой 10см;  з) прыжки в глубину;  и) ползание по гимнастической скамейке на животе.  к) бег.  Ученики: Соблюдают правила выполнения заданного д.д., проявляют дисциплинированность. Повторяют за учителем и запоминают. Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения. Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью. Внимательно относятся к собственным переживаниям при допущении ошибок. Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях. Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам. Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности. Активное включение в выполнение двигательного  действия; взаимодействие со сверстниками, развитие внимания. Умеют  регулировать свои действия, взаимодействовать в группе.  Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма. Осуществляют контроль. Самоконтроль правильности выполнения упражнений. Умеют заметить достоинства и недостатки своего исполнения движений.  Оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.  2. Бег в сочетании с ходьбой  3. Подвижная игра: Мячом в цель» | Обратить внимание учеников на технику безопасности при выполнении упражнений и преодолении препятствий.  Упражнение выполняется поточно, друг за другом. Дистанция между учениками 10с. Скорость выполнения не нужна, обратить внимания учеников на качество выполнения.  Лазанье произвольным способом.  Упражнения выполняются на двух снарядах.  И.п.: боком, руки согнуты, прыжки вправо, высоко поднимая колени к груди.  И.п.: боком, прыжки влево, высоко поднимая колени.  Спрыгивание шагом с тумбочки.  Бег – 1 круг школьного зала (2 раза);  Ходьба по диагоналу площадки (2 раза)  Посередине площадки кладут волейбольный мяч, а играющие с теннисными (резиновыми) мячами в руках стоят в 10 шагах от него за чертой. Каждый по очереди метает свой мяч в волейбольный, с тем чтобы тот откатился дальше. | Освоение и правильное выполнение технике бега |
| Оценочно-рефлексивный |  | 5 мин | Педагог: Помогает восстановить пульс, выполнить упражнения на расслабление и на восстановление дыхания. Проверяет степень усвоения обучающимися учебной задачи. Задает домашнее задание  Ученики: Определяют собственные ощущения при освоении цели  урока. Обсуждают выполненную работу на уроке, повторяют новые полученные знания. Оценивают свою деятельность. Осознают нужность домашнего задания. |  | Восстановление организма занимающихся |