|  |  |
| --- | --- |
| **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 заданиеУченики: 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 |