**Технологическая карта физической культуре в 5 классе**

**Раздел программы**: Подвижные игры.

**Тема урока**: Подвижные игры. Развитие физических качеств.

**Цель урока:** развить интерес детей к физической культуре и здоровому образу жизни на основе подвижных игр.

**Задачи урока:**

1) **Образовательные** (предметные результаты) - обучение и закрепление ранее изученных подвижных игр «Быстрее к здоровью», закрепить знания о физических и интеллектуальных качествах человека.

2) **Развивающи**е (метапредметные результаты) - Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативные УУД). Формировать умение контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации (регулятивные УУД)

3**) Воспитательные (**личностные результаты)- Воспитание ценностного отношения к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств. Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, (нравственно-этическая ориентация, личностные УУД).

**Инвентарь**: мячи волейбольные, футбольные, и др., гимнастические палки, скакалки, мешки, конусы, кегли, хоккейные клюшки, маленькие ведерки, музыкальный центр, заготовка для плаката «Ромашка», атласные ленты 2-х цветов.

**Место проведения**: спортивный зал

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап образовательного процесса | Деятельность учителя | Деятельность учащегося | | | |
| Личностная | Регулятивная | Познавательная | Коммуникативная |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Подготовительный(12минут) | | | | | |
| 1. Построение в шеренгу, приветствие.  2.Повторить технику безопасности в игровой форме.  3.Разминка:  Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук:  а) на носках,  б) на пятках,  в) перекат с пятки на носок,  г) ходьба с переходом на медленный бег.  Беговые задания:  Бег с искусственными препятствиями. Ученики поточно пробегают установленную дистанцию, выполняя прыжок в длину через «канаву» (нарисована мелом на полу), через «кочки» (нарисованы мелом на полу), ходьбу по гимнастической скамейки.  По сигналу 5 приседаний, под мой счет. ( 2 повтора)  **Музыкальная зарядка.**  Делай как я, повторяй за мной. (Играет музыка Дискотека Авария «Нано техно», дети выполняют музыкальную зарядку)  Ходьба, восстановление дыхания. | Учитель представляется учащимся класса.  -Здравствуйте, ребята! Сегодня проводить урок физической культуры у вас буду я. Зовут меня Анна Николаевна.  - Ребята, а вы любите играть? (ответы учащихся)  - В какие игры вы любите и умеете играть? (ответы учащихся)  - Давайте определим тему нашего урока (Подвижные игры для здоровья)  - Давайте поставим цели и задачи, которые будем решать сегодня (ставят цели и задачи)  **Правила техники безопасности**  - Если верное высказывание (правило), вы хлопните в ладоши, если я произнесу ложное высказывание, топаете.  1. Во время занятия необходимо следить за своим самочувствием.  2. Строго выполнять указания и рекомендации учителя.  **3. На уроке ФК можно есть конфеты, жвачки, нужно громко чавкать.**  4. Необходимо соблюдать дистанцию в строю и при выполнении упражнений.  **5. Можно кричать и драться.**  6. Завязывать шнурки нужно вне строя.  **7. Можно резко и быстро выполнять все упражнения, чтобы достигнуть лучшего результата.**  8. Запрещается толкаться, ставить подножки товарищу, заниматься с развязанными шнурками, перебивать учителя, общаться с товарищем на интересные темы.  Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока. | Установить роль разминки при подготовке организма к основной части занятия.  Уточнить влияние разминки на организм и готовность к работе.  осознавать здоровьесберегающую ценность урока физической культуры, стремиться к физическому самосовершенствованию, способность к самооценке своей деятельности и оценке деятельности одноклассников. | *Прогнозирование -* предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. | *Общеучебные* - использовать общие приемы решения задач | Обсудить ход предстоящей разминки.  Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки с учителем и сверстниками |
| Основной(30 минут) | | | | | |
| 1. **Игра-путешествие «Быстрее к здоровью»**   (Команды делятся на 2 команды при помощи цветных лент-красная и зеленая)  **«Ловкачи».** Команды становятся во встречные колонны. У 1 колонны лежит мяч (резиновый) и гимнастическая палка. По команде он зажимает мяч между ногами, берет в обе руки гимнастическую палку и бежит к противоположной колонне. Если по пути теряется один из предметов, игрок должен остановиться, взять предмет таким же способом и продолжить бег. Эстафета заканчивается, когда колон­ны поменяются.  **«Переправа с обручем».** Команды строятся как на встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы — гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы — скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах  **«Кенгуру».** Участник команды прыгает в мешке до обруча, снимает мешок, пролезает через обруч, совершает прыжки на скакалке, огибает конус возвращается к обручу, вновь пролезает через него, надевает мешок, возвращается к команде, снимает мешок и передает его следующему участнику.  **«Переноска мячей».** Команды строятся в колонны по одному. По сигналу первый номер передвигается «гусиным шагом» до 1 конуса, поднимает с пола 2-3 мяча и бежит с ними до 2 конуса, затем возвращается назад, оставляя мячи, у 1 конуса, далее продолжает движение «каракатица».  **«Передвижение с мячом».** Команды строятся в колонны по одному, в руках направляющих мячи. По сигналу участники поочередно выполняют разные задания, пробегая с мячом указанное расстояние (6-10 м) вперед и назад. До 1 конуса ведение футбольного мяча между кеглями, ведение футбольного мяча между кеглями хоккейной клюшкой, ведя мяч, возвращается к 1 конусу, оставляет клюшку, далее выполняет движение ведение мяча между кеглями.  **«За водицей».** Команды строятся в колонны по одному, в руках направляющих мячи. По сигналу участники поочередно выполняют разные задания, пробегая с мячом указанное расстояние вперед и назад. До 1 конуса – прыжки на скакалке, движение до 2-с 2 ведрами и мячами, до 3-движение с ведерками, затем, возвращаясь назад, оставляют предметы на местах.  **«Собери ромашку».** (Вовремя игры звучит музыка из к/ф «Усатый нянь») По сигналу первый игрок бежит до средней линии, берет лепесток от ромашки, бежит до линии поворота, клеит на его, возвращается назад, передает эстафету другому. На лепестках написаны физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, координация)  3.Перестроение колону по одному, ходьба по залу на восстановление дыхания. | -Ребята, игра всегда оказывает позитивное влияние на наш организм, совершенствует нашу двигательную и интеллектуальную активность.  -Скажите, а вы знаете, откуда своё начало берут подвижные игры?  (ответы учащихся:  - из первобытной общины;  - из Древней Греции)  - Верно. Все подвижные игры уходят своими корнями в древние времена, во времена мифов и легенд.  -Скажите, а вы знаете такого древнегреческого героя, как Геракл? (ответы учащихся:  -конечно!)  -А вы что-нибудь слышали о его подвигах? (-да)  -А вы знаете, сколько их было? (-да, 12)  -Назовите некоторые из подвигов (ответы учащихся)  -Скажите, а какими **физическими качествами** должен был обладать Геракл(герой) или любой другой герой, чтобы пройти с успехом предназначенные ему испытания?  -А отвечать на поставленные вопросы мы будем в процессе соревновательно-игровой деятельности.  -Я предлагаю вам сейчас в процессе игр совершить подвиги и определять волевые и физические качества.  -Ребята я вам предлагаю разбиться на 2 команды , для этого вы должны из мешочка здоровья вытащить разноцветные ленточки и встать по командам.  ( ребята вытаскивают ленточки и делятся по командам)  **-Давайте с вами подумаем, а какие волевые качества развивает у нас эта игра?**  (ответы учащихся)  **-Ребят, а какие физические качества можно использовать в этой игре?**  (ответы учащихся)  **Происходит развитие таких волевых качеств**, как целеустремленность, развитие внимания, настойчивость, смелость, самообладание.  **Виды физических качеств**: сила, ловкость, координация.  -Первая команда, как вы считаете, вы справились с заданием или столкнулись с трудностями? (ответы)  -А вы, вторая команда, ответьте на тот же вопрос о своем командном результате  (ответы)  **-Давайте с вами подумаем, а какие волевые качества развивает у нас эта игра?** (ответы учащихся)  **-А какие физические качества можно использовать в этой игре?** (ответы учащихся)  Происходит развитие таких **волевых качеств**, как смелость, развитие внимания, настойчивость, самообладание. Виды **физических качеств:** ловкость, координация, сила, гибкость.  -Молодцы, вы, как и Геракл, справились и с этим сложным испытанием.  Напомнить технику безопасности при выполнении бега и прыжков. | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, повторять и осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.  Определять степень утомления организма во время игровой деятельности  Определять степень утомления организма во время игровой деятельности.  Создание ситуации для самоанализа своей двигательной деятельности и анализа  Создание для обучающихся ситуации, в которой бы они смогли самостоятельно предвидеть и анализировать результат деятельности | *Коррекция -* вносить необходимые коррективы в игровые действия.  Коррекция - адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению ошибок. | Формировать мыслительные операции при произношении речевки.  *Общеучебные -* контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Развивать умение выразить свою мысль по поводу быстрого перемещения в ходе эстафеты |
| Заключительный (3мин) | | | | | |
| 1.Игра на внимание. (музыкальное сопровождение F.S Hopen)  2.Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия. | Игра «Кто лучше услышит». Дети закрывают глаза и слушают только голос учителя. Который подает различные команды (например, руки вверх, вниз, шаг вперед, шаг вправо, левую руку вперед и т.д.). В конце игры ребята открывают глаза и смотрят, кто где оказался. Побеждает самый внимательный ученик.  Восстановить дыхание после игры.  -Ребята, а теперь вы сможете ответить на наш главный вопрос: «Какими волевыми и физическими качествами обладал Геракл или другой герой, чтобы с успехом справиться с испытаниями?»  -А где мы сможем применить все эти качества?  (ответы)  - А сейчас я предлагаю вам оценить себя, поставить себе оценку за урок. Ставим оценку на плакате «Ромашка», который у нас получился на последней игре. Красный кружок-5, желтый-4, зеленый-3.  -Спасибо всем за активную работу на уроке, вы сегодня справились с ролью помощников, у вас все получилось. | Определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.  Осознавать надобность домашнего задания | Определить смысл поставленной на уроке УЗ | Формировать умения и выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ |  |

**Список использованных источников**

1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5-11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева. - М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2019.

2. Анализ проведения урока физкультуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2016.

Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. Пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2016.

3. Патрикеев, А.Ю. ПШУ 5 кл. Поурочные разработки по физической культуре. ФГОС. Патрикеев А.Ю. / А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2015.  
4. Патрикеев, А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев. - М.: Учитель, 2015.

5. Развитие двигательных качеств школьников. - Москва: Мир, 2019.

6. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. М.Я. Виленского, В.И.. Ляха.. - М. Просвещение:, 2021

7. Учебное пособие по физической культуре 5 класс по примерной рабочей программе М.Я Виленского и В.И. Ляха.

8. Рабочая программа физического воспитания учащихся 1-11 классов -В.И Лях, А.А Зданевич, 2011 год