**Технологическая карта урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Частные задачи к конкретным видам упражнений** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| Вводно - подготовительная часть 10-12 минут | Обеспечить начальную готовность учащихся к занятию.Создать целевую установку на достижение результатов. Содействовать профилактике травматизма.Организовать учащихся к выполнению упражнений в передвижении. Содействовать общему «разогреванию» и введению организма в активную деятельность.Способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия.Содействовать увеличению эластичности мышц рук, кисти и плечевого пояса, подвижности в суставах рук.Содействовать увеличению эластичности мышц туловища и ног, подвижности в суставах.Содействовать активизации функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.Содействовать оптимизации ритма дыхания и чсс | Построение учащихся в одну шеренгуСообщение задач занятия учащимся с разъяснением правил техники безопасности при выполнении упражнений.Перестроение в колонку по одному поворотом на месте и ходьба в обход зала с размыканием на дистанции в два шага.Передвижение в ходьбе в колонне по одному выполняя упражнения:- на носках, руки вверх- на пятках, руки за голову- перекатом с пятки на носок, руки на пояс- с круговыми вращениями кисти- с круговыми вращениями плечевого-локтевого суставов- с высоким подниманием бедра с хлопком под коленом- в полуприседе руки на пояс- в полном приседе руки на коленяхБег в колонке по одному, по периметру зала.:- с наклоном вперёд, вниз- с подскоком- приставным шагом (правым, левым боком)- с захлёстыванием голениУпражнения на дыхание при передвижении в ходьбе с подъёмом и опусканием рук | 15-20 сек15-20 сек15-20 сек4-5 мин20-30 сек20-30 сек20-30 сек20-30 сек30 сек30 сек20 сек2-3 мин30 сек20 сек20 сек30 сек30-40 сек | Приветствие. Обратить внимание на внешний вид учащихся.Обеспечить доступность понимания и конкретность задач занятия и правил ТБВыполнять перестроение и передвижение по команде и под счёт учителя.Акцентировать внимание на сохранение дистанции, осанки, правильного положения рук.Ориентировать учащихся на плавном выполнении упражнения.Обратить внимание на сохранение дистанции и осанки.Обратить внимание учащихся на необходимость самоконтроля за техникой бега. Наклон на каждый шаг, внимание на незначительном продвижении вперёд. При наклоне ноги в колене не сгибать. Ориентировать учащихся на соблюдение дистанции. Спину держать ровно, не наклоняя вперёд. Пятками доставать до ягодиц.Акцентировать внимание на ритме дыхания, глубокий вдох носом и полный выдох ртом с наклоном вперёд в медленном темпе. |
| **ОСНОВНАЯ** **ЧАСТЬ** **25-30** **минут** | Организовать учащихся к выполнению упражнений в основной части урока.Совершенствовать навык в прыжках и скакалкой в парах из различных исходных положенийОрганизовать учащихся к выполнению упражненийОрганизовать учащихся к выполнению задания на внимание с элементами математических действий и развитие быстроты.Содействовать концентрации внимания, оптимизации функционального состояния организма учащихся | Ходьба с остановкой и поворотом направо (налево)Демонстрация презентацииУпражнения на овладение прыжков с короткой скакалкой в паре.- лицом друг к другу один вращает скакалку, второй руки на плечи другому- за спиной партнёра, руки на плечи (паравозик), первый вращает скакалку- один прыгает вращают скакалку вдвоём- боком друг к другу, вращают скакалку вдвоём- один прыгает со скакалкой различными способами, второй считает способыУпражнения на овладения заданий с длинной скакалкой:- пробегать держа руки на поясе- пробегать держа руки вверх- пробегать под двумя вращающимися скакалками- пробегать под тремя вращающимися скакалками- бегать вдвоём, втроём взявшись за рукиПостроение учащихся для перехода и смены мест занятийПостроение команд у стартовой линии. Число игроков команды равное, каждая команда рассчитывается по порядку (ученики запоминают свои номера)Построение в одну шеренгу и ходьба в обход зала в колонне по одному с выполнением упражнений на расслабление основных мышечных групп. | 2-3 мин10 мин10+10 раз10+10 раз10 раз10 раз10 раз10-11 мин1-2 мин1-2 мин1-2 мин1-2 мин3 мин15-20 сек10-12 мин2-3 мин | Учащиеся делятся на две группы (мальчики и девочки). Первая строится у гимнастической стенки. Вторая парами (одна скакалка на двоих) на другой стороне зала.Акцентировать внимание на соблюдение техники безопасности. Прыжки выполнять в доступном темпе для каждого учащегося.https://ds02.infourok.ru/uploads/ex/0a72/00067311-3f89257f/hello_html_m7ec63439.jpgДля выполнения этих заданий используем длиную. Скакалку и туристический карабин с вращающимся механизмом для крепления к гимнастической стенке.Один конец скакалки прикреплён к гимнастической стенке, второй вращает учитель. Затем могут вращать освобожденные или учащиеся сменяемые в порядке очереди. Скакалку вращают так чтобы она опускалась навстречу пробегающему. Ширина коридора для пробегания 70-80 см. Когда под двумя и тремя вращающимися скакалками, расположенными в 3-4 метрах одна от другой параллельно. Пробегать не наклоняя вперёд туловище и голову.Выполнять перестроение и передвижение по команде и под счёт учителяНа площадке на равном расстояние лежит скакалка в обруче. Учитель предлагает играющим решить какой-либо пример на сложение или вычитание, а также на умножение и деление : 5+2=?, 25:5-1=? и т.д. Ученики решают пример, находят ответ. Это значит что игроки под этими номерами начинают первыми эстафету. Они бегут и взяв из обручей скакалки начинают прыгать через неё, считав вслух до числа, обозначающего их порядковый номер. После кладут скакалку в центр обруча, возвращаются бегом к своим командам и касанием руки передают эстафету первому игроку. Он выполняет то же задание, но прыгает через скакалку один раз. Второй игрок прыгает два раза, третий- три раза и т.д. Побеждает команда закончившая эстафету первой.Ходьба за направляющим по команде учителя. Обратить внимание учащихся на плавном выполнении упражнений на расслабление мышц.  |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно- познавательной деятельности. | Построение в одну шеренгу и подведение итогов:- выявление мнений учащихся о результативности их деятельности- обобщение высказываний учащихся- оценка степени решения задач- выделение лучших | 2-3 мин | Стимулировать учащихся к самоанализу результативности собственной деятельности на занятии. |