**Технологическая карта занятия по разделу «Кроссовая подготовка» для учащихся 5 классов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Педагог** | Морозенко Наталья Сергеевна | **Класс** 7 | **Урок физической культуры** |
| **Тема занятия** | Равномерный бег 11 мин. Игра «Ловишка с мячом». Развитие выносливости. |
| **Цель** | Формирование у обучающихся понимания степени необходимости развития общей выносливости как одного из основных показателей здоровья человека. |
| **Задачи** | 1. Изучить технику длительного бега, изучить комплекс дыхательной гимнастики. 2. Развивать общую выносливость, координацию. 3. Воспитывать силу воли, выдержку, терпение и уважение друг к другу. 4. Способствоватьповышению функциональных возможностей систем организма, соблюдать технику безопасности, особенно в игровой деятельности. |
| **Планируемые результаты** | **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** |
| Осознавать потребность самообразования в рамках самостоятельной деятельности;выстраивать взаимоотношения с другими учащимися на основе доброжелательности, сотрудничества, взаимопомощи в трудных ситуациях. | ***Познавательные:*** уметь ориентироваться в своей системе знаний и осознавать необходимость нового знания; уметь сравнивать, выделять причины и следствия, строить логические рассуждения. Определять способы действий в рамках предложенных условий и требований. ***Коммуникативные:***уметь работать в группе: находить общее решение на основе согласования позиций; | Осваивать технику длительного бега, распределять силы по дистанции, иметь понятие о важности дыхательной гимнастики. |
| **Основные понятия** | Техника длительного бега, дыхательная гимнастика, общая выносливость. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап занятия** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Огранизационно-методические указания** | **Деятельность педагога** | **Деятельность учащихся** | **Формируемые УУД** |
| Вводно-подготовительный этап. | Организация и подготовка учащихся к основной части.ОРУ в движении. | 12’ | Обратить внимание на внешний вид обучающихся, их умение находить свое место в шеренге, дружно и четко приветствовать педагога | Обеспечивает начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию  | Занимают свое место в шеренге, приветствуют учителя, выполняют строевые команды. Внимательно слушают, отвечают на вопросы, делятся накопленными знаниями, строят предположения, активно участвуют в диалоге с учителем. | **Л:** Выстраивать и перестраивать стиль своего общения со сверстниками, в совместной деятельности**К:** взаимодействовать со сверстниками и учителем во время построения и выполнения команд. **Р:** Осуществлять контроль своей деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований.**П:**Умение ориентироваться в своей системе знаний и осознавать необходимость нового знания, осуществлять актуализацию личного жизненного опыта.**Л:** Учиться выстраивать и перестраивать стиль своего общения со сверстниками в совместной деятельности, умение доброжелательно взаимодействовать с партнерами, помогать в моменты затруднений.**П:** Умение анализировать свои действия.**Р:** Умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.**К:** Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, умение договариваться с людьми, согласуя с ними свои действия.Р: Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи.К: Умение доносить свою позицию до других, владея приёмами монологической и диалогической речи, умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. |
| Основной этап | Бег в медленном темпе с переходом на шаг. Самоконтроль физического состояния. Дыхательная гимнастика.Игра «Ловишка с мячом» | 29’ | Контроль за техникой безопасности и физическим состоянием учащихся. Контроль за техникой выполнения бега, дыхательных упражнений и соблюдением правил игры. | Озвучивает задачи, акцентирует внимание занимающихся на условиях выполнения заданий, упражнений, игры. Наблюдает, контролирует, дает комментарии. | Слушают и принимают условия и выполнения заданий, упражнений и правил игры, знакомятся с комплексом дыхательной гимнастики. Обсуждают степень значимости развития общей выносливости для здоровья человека, необходимость уметь быстро восстанавливать себя после большой нагрузки. Контролируют соблюдение правил и условий выполнения заданий. Осуществляют самоконтроль за своим самочувствием. Осваивают технику бега и дыхательные техники. |
| Заключительный |  Построение. Подведение итогов. Рефлексия | 4’ | Постараться вовлечь всех обучающихся в обсуждение.  | Побуждает к высказыванию своего мнения, организует оценочные высказывания обучающихся; Отмечает степень вовлеченности учащихся в учебную и игровую деятельность на занятии. Акцентирует внимание на конечных результатах учебной деятельности обучающихся на занятии. | Отвечают на вопросы педагога.Анализируют свою деятельность на разных этапах занятия. Определяют причины неудач. Оценивают эмоциональную удовлетворенность, прогнозируют успешность в данной сфере при регулярных занятиях. |