Технологическая карта занятия по ОФП

**Тема:** Развитие основных физических качеств

**Цель:** Подготовка к сдаче нормативов

**Задачи:**

*Оздоровительные:*

-профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной и кровеносной системы.

- популяризация здорового образа жизни

*Образовательные:*

*-* обучать самостоятельному занятию по развитию физических качеств;

- закрепить навыки выполнения основных видов упражнений;

- способствовать развитию мышечной и зрительной памяти, силы, точности попадания в цель, скорости, выносливости.

*Развивающие:*

- развивать основные физические качества;

- способствовать развитию мышц опорно-двигательного аппарата.

*Воспитательная:*

- формировать межличностных отношений в группе, навыки взаимопомощи при выполнении упражнений

Тип занятия: комбинированный

Применение современных образовательных технологий: обучение в сотрудничестве, применение здоровьесберегающих технологий, релаксирующие задания.

Инвентарь: музыкальный центр, свисток, секундомер, скакалки, маты гимнастические, гимнастические палки, теннисный мячи, волейбольные мячи.

Время и место проведения: спортивный зал.

**План занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап занятия | Приемы и методы | Время (мин) |
| Вводная часть | Методы: фронтальный, индивидуальный, словесный, наглядный, практический Приемы: изменение количества повторений одного и того же упражнения, изменение суммарного количества упражнений, увеличение амплитуды движений | 10 |
| Основная часть | Методы: групповой, поточный, круговой; словесный, наглядный, практический. Приемы: изменение скорости выполнения одного и того же упражнения, увеличение времени (интервалов) и характера отдыха между выполнением упражнений, изменение суммарного количества упражнений, изменение исходных положений, варьирование применяемых методов. | 28 |
| Заключительная часть | Методы: фронтальный, поточный, словесный. | 2 |

**Ход занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы занятия | Деятельность педагога | Деятельность обучающихся | Формируемые способы действий обучающихся |
| **Вводная часть (10 мин)** | Организовать обучающихся на занятие. Сообщение темы и задач. | Построение в шеренгу  Активное участие в диалоге с учителем | умение вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем,  целеполагание. коррекция. |
| - построение (1 мин)  - медленный бег, СБУ; (4 мин)  - ОРУ под музыку на формирование двигательной деятельности (5 мин) | Перестроение в колонну по три; организующая роль в выборе  проводящего упражнения, корректировка выполнений упражнений | Выполнение упражнений |
| **Основная часть (28 мин)** | Деление группы на подгруппы. Дает задание каждой подгруппе. | По сигналу пройти на свою станцию и приступить к выполнению заданий. упражнения выполняют по свистку. По длинному свистку переход на другую станцию.  Выполнение упражнений | умение контролировать результаты в форме сличения |
| - Круговая тренировка | Следит за правильным выполнением упражнения.  Даёт методические рекомендации. | Прыжки со скакалкой на двух ногах (за 30сек), «бег» (за 30 сек), «крест» (за 30 сек) | умение проявлять дисциплинированность  умение работать в группе  умение технически правильно выполнить двигательное действие  умение строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и взрослыми  умение проявлять физические способности (качества)  умение вести диалог в доброжелательной и открытой форме    понимание необходимости выполнения упражнений, способствовать волевому усилию |
| 1 станция. Прыжки со скакалкой (4 мин) |
| 1. станция. Профилактика заболеваний опорно – двигательного аппарата (4 мин) | В и.п. сидя на гимнастической скамье, согнув ноги, перекаты стопой гимнастической палки. Выполнение упражнения до начальных болевых ощущений. |
| 3 станция. Броски теннисного мяча в цель (4 мин) | Упражнение выполняется на расстоянии 10 м, попасть в цель, каждый обучающийся набирает очки за попадание в цель, определяется победитель |
| 4 станция. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (4 мин) | Упражнение выполняется лёжа на гимнастическом мате. Обучающиеся выполняют максимальное количество подниманий за 10 сек., 10 сек. отдых лёжа на спине, 20 сек. поднимание туловища, 20 сек. отдых, 30 сек. поднимание, 1мин отдых. |
| 5 станция. Челночный бег. 3х10м. (4 мин) | Выполнение упражнения в максимальном темпе |
| 6 станция. Сгибание и разгибание рук из упора лёжа (4 мин) | Из упора лёжа выполняется сгибание и разгибание рук. Руки сгибаются до прямого угла. 10сек. Работаем, 10сек. отдых 20сек. работаем, 20 сек. отдых, 30 сек. работаем, 1мин отдых. |
| 7 станция. Подброс вверх двух волейбольных мячей – попеременно, двумя руками (4мин) | Контролировать ловлю мяча и поворот туловища |
| **Заключительная часть (2 мин)**  Подведение итогов занятия | Рефлексия: - чувствуете ли вы сдвиги в положительную сторону в выполнении физических упражнений? - у кого-то появился интерес к занятиям физкультурой? - выполнены нами поставленные задачи? | Учащиеся по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало  ***фразы из рефлексивного экрана***  на доске:   * сегодня я узнал… * было интересно… * было трудно… | умение выделить необходимую информацию, логически грамотно излагать, аргументировать собственную точку зрения, умение давать оценку своим действиям, умение давать оценку двигательным действиям |