



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

«Средняя общеобразовательная школа № 11»

Иркутская область, г. Усть-Илимск

**Технологическая карта урока**

**Ф.И.О. учителя:** Полякова Светлана Михайловна.

**Предмет:** Физическая культура.

**Класс:** 5 класс.

**Тип урока:** Оценивание и медико-педагогический контроль.

**Тема урока:** «Культура здоровья», уровень физической подготовленности.

**Цель урока:** Оценивание и контроль двигательных качеств у учащихся основной, подготовительной специальной медицинской группы подгруппы А и Б детьми с ограниченными возможностями здоровья.

**Планируемые результаты:**

**Личностные:**

- Формировать знания и умения, выполнять самоконтроль для здоровьесбережения.
- Воспитать дисциплинированность, внимание, самостоятельность, силу воли, дружелюбие.
- Развить дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметные:**

- Самостоятельно определять цель учебной деятельности;
- Самостоятельно организовывать деятельность в соответствии с учебной задачей;
- Развивать умение контролировать и давать оценку своим действиям, адекватно воспринимать оценку и отметку.
- Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.

**Предметные:**

- Демонстрировать умения выполнять нормативные тесты и комплекс общеразвивающих и корригирующих упражнений.
- Создать элементы соперничества, чувства личной ответственности и сопричастности к результату.
- Воспитывать у детей «Культуру здоровья», самостоятельность, дисциплинированность.
- Развивать силу и гибкость мышц рук, ног и координацию движений.
- Формировать правильную осанку.
- Поддерживать и укрепить жизненно-важные функции организма детей.

**Основные понятия:** Культура здоровья, тестирование, осанка.

**Межпредметные связи:** Математика, единицы измерения длины.

**Ресурсы, материально-техническое обеспечение:** Резиновая дорожка, спец. инвентарь для тестов на гибкость и отжимания от пола, мячи волейбольные, волейбольная сетка, стулья, теннисные мячи, свисток.

**Формы урока:** Групповая, индивидуальная.

**Технология:** Здоровьесберегающая, адаптивная.

## Ход урока

<p><b>1. Вводно-подготовительная часть.</b>  <b>Цель:</b> Обеспечение психологической и морфофункциональной готовности обучающихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установки, мотивирование обучающихся на положительный результат.  <b>1.1. Организационный момент.</b>  <b>Задачи:</b>          1. Организация обучающихся.          2. Создание целевой установки на уроке.          3. Обеспечение внимания, дисциплины, собранности обучающихся .</p>				
Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Деятельность обучающихся специальной медицинской группой с ограниченными возможностями и здоровья	Особые методические указания	Формируемые универсальные учебные действия
<p>Организует построение, проверяет готовность обучающихся к уроку (соответствующая форма одежды), ставит задачи, раскрывает содержание урока. Определяет ЧСС</p>	<p>Дежурный класса сдает рапорт о готовности и класса к уроку. Внимательно слушают, задают вопросы.</p> <p style="text-align: center;">1 мин.</p>	<p>Внимательно слушают, задают вопросы.</p> <p style="text-align: center;">Замеряют пульс 1 мин.</p>	<p>Строевая стойка: пятки вместе, носочки врозь, подбородок приподнят, видеть грудь 4-го человека, правое ухо чуть выше левого.</p>	<p><b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействуют во время построения в шеренгу и выполнения команд. Умение слушать, координировать действия.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции.</p>
<p>Беседа с учащимися Тема: «Культура Здоровья».</p>	<p>Отвечают на вопросы, анализируют ответ.</p>	<p>Отвечают на вопросы, приводят пример.</p>	<p>Включить в деятельность обучающихся.</p>	<p><b>Познавательные УУД:</b> Организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;</p>

	2 мин.	2 мин.		Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
--	--------	--------	--	--

### 1.2. Разминка.

**Цель:** Обеспечение мотивации и принятие учащимися цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений.

**Задачи:**

1. Всесторонне подготовить организм обучающихся для реализации основной части урока (центральной нервной, сердечно-сосудистой систем, вегетативных функций, опорно-двигательного аппарата) с учетом индивидуальных способностей и особенностей каждого ребенка.
2. Подготовить группы мышц, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока.
3. Обеспечить решения специфических задач основной части урока:
  - совершенствовать комплекс специальных упражнений «Дыхательная гимнастика» и упражнения для профилактики нарушений ОДА;
  - развивать физические качества: гибкость, выносливость, координационные способности;
  - формировать установки учащихся на активную познавательную деятельность.

**Средства:**

- Строевые упражнения (построения, перестроения, повороты).
- различного рода ходьба: на носках, на внешней стороне стопы перекатом с пятки на носок, другими способами.
- Подготовительные упражнения, специальные корригирующие упражнения.
- Общеразвивающие упражнения.
- Исключение упражнений по медицинским показаниям (Приложение 1)

**Критерии результатов:** готовность обучающихся к активной учебно-познавательной деятельности на основе опорных знаний и умений.

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Деятельность обучающихся СМГ с ОВЗ	ОМУ	УУД
Организует выполнение строевых упражнений (команд). Построение, перестроения в шеренги, в круг, колонны в движении	Выполняют команды поворотов на месте, перестроение и передвижение по залу	Выполняют команды повороты наклоны, перестроение и передвижение по кругу. Исключая упражнения по медицинским показаниям	Команды: "становись!", "равняйся!", "смирно!", "вольно!", "налево!", "направо", "кругом!", "шагом марш!", «на первый-второй»,	<b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействовать во время перестроения в колонны. Уметь слушать, координировать действия. <b>Регулятивные УУД:</b> Анализировать и объективно оценивать

	1 мин.	(Приложение 1)  1 мин.	рассчитайсь»	результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Выполнять строевые команды, перестроения различными способами, контролировать свои действия согласно инструкции.
Общеразвивающие упражнения: - упражнения на дыхание; - наклоны головы в стороны; - вращения головой влево-вправо; - вращения рук в плечевом суставе; - вращения рук в локтевом суставе; - наклоны в стороны на четыре счета; - наклоны вниз на четыре счета; - приседания; - прыжки; - упражнения на растяжку. Комплекс корригирующих упражнений.	Выполняют упражнения  6-8 мин.	Выполняют упражнения Исключая упражнения по медицинским показаниям (Приложение1)  6-8 мин.	Разминка групповая, индивидуальная.	<b>Коммуникативные УУД:</b> Взаимодействовать во время выполнения упражнений вместе под счет. Уметь слушать ритм и выполнять движения в такт. <b>Познавательные УУД:</b> Представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий.

## 2. Основная часть.

**Цель:** Качественное выполнение нормативных тестов для обеспечения активной учебной работы обучающихся для получения теоретических и практических знаний на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А Зданевича. С учетом индивидуальных способностей и особенностей каждого ребенка.

**Задачи:**

1. Совершенствовать умения выполнять нормативные тесты и комплекс общеразвивающих и корригирующих упражнений.
2. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, силу и координационные способности.

3. Воспитывать «Культуру здоровья», чувство товарищества, коллективизма.

**Средства:**

- Разнообразные виды физических упражнений, которые обеспечивают эффективное решение поставленных задач.
- Развитие познавательной деятельности при ответах на вопросы.

**Критерии результативности:**  
Активные действия обучающихся и овладения способами действий.

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Деятельность обучающихся СМГ с ОВЗ	ОМУ	УУД
<p>Разбить учащихся на группы, объяснить технику выполнения нормативных тестов. Выполнить наглядный показ. Обратить внимание на типичные ошибки при выполнении и задания. Назначить ответственных в каждой группе.</p> <p>Подвижная Игра: «2-3 Мяча», «Хитрая лиса», Перестроить учащихся,</p>	<p>Учащиеся приступают к выполнению задания друг за другом. Учащиеся пытаются выполнить каждый тест правильно, обращая особое внимание на принятие исходного положения.</p> <p>16 мин.</p> <p>Учащимся необходимо как можно быстрее поймать и перекинуть мяч через сетку. При этом взаимодействовать друг с другом.</p>	<p>Учащиеся приступают к выполнению задания.</p> <p>Учащиеся пытаются выполнить каждый тест правильно, обращая особое внимание на принятие исходного положения. Исключая упражнения по медицинским показателям (Приложение1)</p> <p>16 мин.</p> <p>Учащимся необходимо поймать и перекинуть мяч через сетку.</p> <p>При плохом самочувствии обратиться к учителю.</p>	<p>Для выполнения нормативных тестов используется методические рекомендации</p> <p>1. «О проведении мониторинга физического развития обучающихся».</p> <p>2. «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».</p> <p>По правилам игры участники делятся на две команды перебрасывают друг другу мяч через сетку, при помощи верхней передачи. На чьей площадке</p>	<p><b>Познавательные УУД:</b> - представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; понимать и воспринимать на слух словесные указания учителя и партнера, характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b> Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p><b>Личностные УУД:</b> принимать и соблюдать учебную задачу, ориентация на выполнение моральных норм, регулирующих поведение в группе и классе, быть тактичным и уважительным в работе группы</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b> формируем умение</p>

объяснить правила игры. Следить за правилами.	8 мин.	8 мин.	останется 2 или 3 мяча, та команда проиграла	слушать и понимать других. умение работать в паре и группе.
--	--------	--------	--	--

### 3. Заключительная часть.

**Цель:** Приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельность, постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние.

**Задачи:**

1. Снизить физиологическое возбуждение и излишнее напряжение отдельных групп мышц.
2. Постепенно привести организм обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и физиологической напряженности).
3. Снизить активность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы до нормы.
4. Подвести итоги учебной деятельности, с оценкой учителя и самооценкой результатов деятельности обучающихся.
5. Организованное завершить занятие.

**Средства:**

- Строевые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц, «Дыхательная гимнастика».
- Игровые задания на внимание и на координацию.

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Деятельность обучающихся СМГ с ОВЗ	ОМУ	УУД
Организует построение обучающихся.	Строятся в шеренгу	Строятся в круг	Следить за правильным положением тела «Правильной осанкой».	
Проводит упражнения на восстановление и расслабление организма.	Выполнение упражнений на восстановление дыхания: 1. И.П. - о.с., руки в стороны - вверх. 1-3 - наклон вперед, спина круглая, руки вперед - вниз - выдох; 4-5 пауза; 6-8 вдох. вернуться в и.п. 2. И.П. - о.с, руки на пояс. 1-2 - голову вниз, локти вперед - выдох; 3-4 - поднять голову, отвести локти назад - вдох. Выполнить 3-4 раза. 3. И.П. - о.с, руки вверх.		Строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания.	<b>Познавательные УУД:</b> - представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - характеризовать

	<p>1 - наклон вправо, выдох;  2 - И.П., вдох;  3-4 - то же влево.  1-2 мин.</p>		<p>физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий.  <b>Регулятивные УУД:</b>  Принимать и сохранять учебную задачу</p>
<p><b>Рефлексия.</b>  Вспомните тему нашего урока. Удалось достичь поставленных целей. Что удалось на уроке, что не удалось?  Оцените свою работу на уроке.  Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом (над чем ещё необходимо работать).  Определяет ЧСС</p>	<p>Обучающиеся анализируют свою работу.  Замеряют пульс  2 мин.</p>	<p>Определить утомление и восстановление учащихся (по внешним признакам Приложение 2).  Отметить и оценить отличившихся учащихся.</p>	<p><b>Личностные УУД:</b>  Осваивать начальную форму познавательной и личностной рефлексии  <b>Регулятивные УУД:</b>  Адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей</p>
<p>Д/задание:  Тема:  «Культура здоровья»</p>	<p>Составление «Режима дня»  15 сек.</p>		
<p>Благодарит обучающихся за урок.</p>	<p>Организованно покидают спортивный зал.</p>		

## Глоссарий

**ОВЗ-** Ограниченные возможностями здоровья.

**ОМУ-** Особые методические указания.

**СМГ-** Специальная медицинская группа.

**УУД-** Универсальные учебные действия

Приложение 1

### Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Патология ССС (не активная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Заболевания органов дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Упражнения с высокой частотой движений, высокой интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью; недопустимо переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенке живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин – перерыв год обучения, 10-15 мин – второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное переживание (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Заболевания органов зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшаются нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	



## Внешние признаки утомления обучающихся в процессе занятий физической культурой

Наблюдаемые признаки	Степень выраженности утомления	
	Небольшая	Средняя
Окраска кожи лица, шеи	небольшое покраснение лица	значительное покраснение лица
Потливость	незначительная	выраженная потливость лица
Характер дыхания	несколько учащенное, ровное	резко учащенное
Характер движений	бодрые, задания выполняются четко	неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. У некоторых детей отмечается возбуждение, у других - заторможенность.
Самочувствие	хорошее, жалоб нет	жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий
Мимика	спокойное выражение лица	напряженное выражение лица
Внимание	четкое, безошибочное выполнение указаний	рассеянное, задания выполняются неточно