

Технологическая карта урока физической культуры в 7 классе

Тема «Гимнастика – Висы. Строевые упражнения»

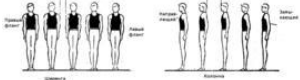
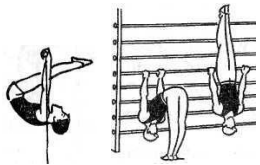
Составитель:
Леонова Оксана Викторовна
учитель физкультуры
МОУ Школа № 8 г. Черемхово

Предмет класс	Физическая культура (автор: В.И. Лях, А.А. Зданевич) 7 класс
Тема урока	Висы. Строевые упражнения.
Тип урока	Изучение нового материала
Цель урока	Развитие интереса к гимнастике и универсальным способностям посредством двигательного и коммуникативного опыта обучающихся спортивно-игровая деятельность
Задачи урока	- совершенствование строевых упражнений, висов - закрепление понятий двигательных действий - формирование навыков сотрудничества в различных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций - укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей
Планируемые результаты	Предметные: Совершенствование строевых упражнений, висов Личностные УУД: Развивать физические качества: гибкость, ловкость и координационные способности. Метапредметные: <i>Регулятивные УУД:</i> Развивать умение контролировать и давать оценку своим действиям. Формировать умение общаться со сверстниками в группе. <i>Коммуникативные УУД:</i> Формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности. <i>Познавательные УУД:</i> Формировать знания и умение выполнять самоконтроль для здоровьесбережения.
Основные понятия	Строевые упражнения, висы на перекладине
Методы и форма урока	Фронтальная, индивидуальная, групповая
Образовательные ресурсы	Свисток, гимнастические маты, перекладина

Ход урока

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия	Виды контроля
1.Организационный момент 1 минута	Построение, приветствие. Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала	Проводит построение в шеренгу, проверяет готовность к уроку, создает эмоциональный настрой к изучению нового материала. Проводит беседу о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	Выполняют построение в шеренгу. Слушают и обсуждают тему урока, отвечают на вопросы. Формулируют тему урока. Слушают о значении упражнений на осанку, задают вопросы	Фронтальная	Понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; правильно идентифицируют себя с позицией школьника Формируют представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья, извлекают необходимую информацию из рассказа учителя.	Устный опрос
Актуализация знаний 13 минут	Ходьба: -обычная -на носках, руки вверх -на пятках, руки за спину -не внешней, внутренней стороне стопы -задания на внимание по свистку учителя Бег: -медленный -змейкой -с захлестыванием голени -с высоким подниманием бедра -с изменением направления по свистку -по диагонали Ходьба (восстановление дыхания с помощью физического упражнения: руки вверх в стороны - вдох, руки вниз – выдох)	Подготавливает организм занимающихся к работе в основной части урока.	Выполняют ходьбу с заданием и по команде переходят на бег. Выполняют бег с заданием по диагонали, по длинной прямой переходят на ходьбу	Фронтальная Фронтальная Фронтальная	Проявляют внимательность и дисциплинированность. Формируют знания о значении разминки, умения реагировать на звуковые команды. Владеют умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятия и оперативно принимают решения, сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения. Контролируют и оценивают свои действия. Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Формируют представления о дыхательных упражнениях как о средстве укрепления здоровья. Выполняют технически правильно двигательные действия.	Выполнение действий по инструкции

	ОРУ на месте без предметов: И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – и.п.; 5 - 6 - наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5– 8 – то же в другую сторону. И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5– 8 – то же назад. И. п. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.	Осуществить контроль за проведением ОРУ. Обращает внимание на правильное выполнение упражнений (положение рук, ног, обращать внимание на осанку) Создает эмоциональный настрой к выполнению заданий.	Выполняют упражнения разминки по 4 повтора. Упражнения выполняют на максимальной амплитуде			
--	---	---	---	--	--	--

	И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. 1- прыжок вправо, 2- тоже влево, 3- тоже вперед, 4- тоже назад.					
3. Закрепле ние изученно го материал а 20 минут	<u>Строевая подготовка</u>  <u>Висы на гимнастической перекладине</u>  <u>Подвижная игра «Запрещённое движение»</u> Играющие делятся на две команды	Формулирует задание, осуществляет контроль. -Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. -Вис согнувшись (м) -Вис прогнувшись (м) Из виса стоя сзади согнувшись толчком ног перейти в вис прогнувшись. Руки абсолютно прямые, затылок, спина, ноги и пятки касаются стенки. Голова отклонена назад. -Смешанные висы (д) Показывает ряд простых общеразвивающих упражнений, которые дети повторяю. Перед игрой договариваются об одном или двух «запрещенных движениях», которые нельзя выполнять, хотя преподаватель может их показывать (например, руки на пояс, упор присев). Совершивший ошибку выбывает из игры.	Выбирают более эффективные способы решения задач. Прогнозируют свою деятельность. Слушают, выполняют упражнение Договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности. Освобожденные принимают участие в подготовке и выдаче инвентаря, выявляют допущенные ошибки других учащихся.	Групповая, индивидуальная Фронтальная	Адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируются на показ более подготовленного ученика. Формируют мыслительные операции по каждому упражнению; осуществляют поиск необходимой информации (из рассказа учителя, по восприятию из памяти) Договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, задают вопросы; контролируют действия одноклассников при выполнении упражнений, выполняют страховку.	Выполнение действий по инструкции

5. Итоги урока. Рефлексия 3 минуты	Обобщить полученные на уроке сведения	Организует рефлекссию Подведение итогов. Дает домашнее задание: прыжки через скакалку	Отвечают на вопросы. Определяют эмоциональное состояние на уроке. Осознают необходимость домашнего задания. Анализируют и объективно оценивают деятельность.		Формируют умения анализировать и объективно оценивать свои результаты. Овладевают умением находить компромиссы. Формируют умения оценивать свою работу на уроке	Выполнение действий по инструкции
				Понравился ли тебе урок? Понял ли ты тему урока? Принимал ли ты участие в групповой работе? Подчеркни какой балл ты бы поставил себе за урок- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Подчеркни, какой бал заслуживает твоя пара – 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		