# Открытый урок физической культуры в 9 классе
# Технологическая карта урока

| | | |
|---|---|---|
| *Ф.И.О. учителя* | Гизатулин И.Т. | |
| *Класс 9* | *Дата 27.10.2020* | *23 № урока по КТП* |
| *Тема урока* | Общеразвивающие упражнения. Акробатическая комбинация. | |
| *Тип урока* | Совершенствование | |
| *Форма урока* | Комбинированный | |
| | | |

## *Цели урока*

| | | |
|---|---|---|
| *Личностная*<br>● Умение проявлять внимательность и дисциплинированность.<br>● Умение взаимодействовать со своими сверстниками. | *Метапредметные*<br>коммуникативные – Формирование умения осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме.<br>регулятивные - Формирование умения планировать контролировать и давать оценку своим двигательным качествам<br>познавательные – Закрепление техники | *Предметные*<br>● Совершенствование акробатических элементов и построение из них комбинации;<br>● Укрепление здоровья посредством развития физических качеств. |

## *Задачи*

***Образовательная:***

-- Совершенствовать технику акробатических элементов.

-- Продолжить обучение комбинаций из акробатических упражнений.

***Оздоровительная:***

-- Формировать правильную осанку. Укрепление здоровья.

-- Развивать силу мышц брюшного пресса и гибкость.

***Воспитательная:***

-- Воспитывать чувство ответственности за порученное задание.

-- Развивать нравственно-волевые качества самостоятельности, самосознания, упорства, стремление к самосовершенствованию.

## *Универсальные учебные действия, формируемые на уроке*

| | | | |
|---|---|---|---|
| *Личностные:*<br>● развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;<br>● развитие этических чувств доброжелательности и отзывчивости. | *Познавательные:*<br>● иметь углубленное представление о технике выполнения комбинаций из изученных акробатических элементов;<br>● организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки | *Коммуникативные:*<br>● проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интереса сторон и сотрудничества. | *Регулятивные:*<br>● определять общие цели и пути их достижения; |
| *Основные понятия* | | «Группировка», «*Упор присев», «Основная стойка»* | |
| *Межпредметные связи* | | Активизация и актуализация знаний учащихся из курса биологии, ОБЖ | |
| *Инвентарь* | | гимнастические маты, карточки с заданиями, скакалки, обруч, распечатанный А4 картинки, гимнастическая скамья, | |
| *Технология* | | Здоровьесберегающая технология, игровая, ИКТ. | |
| *Методы* | | Групповая работа, парная и индивидуальная работа. | |

## Структура и ход урока

| № | Этап урока | Деятельность учителя | Дозировка | Деятельность учащихся | Формируемые УУД |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | *Вводно-подготовительная:*<br><br>I. Построение, рапорт<br>II. Актуализация знаний о гимнастике (диалог) | Провести построение, проверить готовность к уроку, создать эмоциональный настрой к изучению материала.<br>1. «Гимнастический мост», «стойка на лопатках», «кувырок вперед и назад», как называются, эти движения и позы? | 3 мин | Выполняют построение в шеренгу по одному. Дежурный сдает рапорт.<br><br>Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают.<br><br>Ответ учеников (акробатические элементы) | ***Коммуникативные:*** умение правильно и четко сдавать рапорт<br><br>***приемы***<br>**- словесные**<br>**- наглядные** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 2. «В каком разделе физической культуры<br>3. используются эти элементы?»<br>4. «Ляйсан Утяшева», «Алина Кабаева», «Алия Мустафина», «Ирина Чащина» вам знакомы эти люди?<br>Как вы думаете, что нужно сделать что бы добиться таких результатов? (тренироваться, совершенствоваться) | | Ответ учеников (гимнастика)<br>Ответ учеников (это титулованные российские гимнастки) | ***Личностные:*** формирование потребности в занятиях физической культурой, установка на здоровый образ жизни.<br>Формирование представления о тренировках как о средствах укрепления здоровья и развитие физических качеств |
| | III. Разминка | «Ребята, а кто сможет сформулировать цель урока?» (Совершенствовать технику акробатических элементов)<br>Найти пульс и измерить в покое за 10 сек. (пульсрметрия)<br>«Начнем разминку, для чего мы делаем разминку?»<br>Разминка в движении, разновидности ходьбы, бега. | 4 мин | Формулируют тему и цель урока.<br>Измеряют пульс в покое за 10 сек.<br>Отвечают на вопрос | ***здоровье сберегающие технологии***<br>***Коммуникативные*:** умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2. | *Основная часть* | 1. ОРУ круговая тренировка<br>а) прыжки боком через гимнастическую скамью;<br>б) передвижение в висе на руках по гимнастической стенке (без рук)<br>в) пройти “гусиным шагом” по гимнастической скамейке;<br>г) забежать в обруч, лежащий на полу, поддеть его через себя;<br>д) прыгать через скакалку 15 р<br><br>2. Совершенствование техники акробатических элементов:<br>Работа по карточкам в группах<br>Карточка №1<br>1. Упражнение в равновесии-«ласточка»<br>2. Упор присед<br>3. Два кувырка вперед<br>4. Перекатом назад стойка на лопатках<br>5. Встаём, прыжок на 180, упор присед<br>6. Перекатом мост из положения лёжа<br>7. Поворот в упор присед, встать руки в стороны<br>Карточка №2 | 6 мин<br><br>16мин | Выполняют команды<br>По очереди выполняют круговую тренировку следуя один за другим.<br><br>При выполнении первой задачи, обучающиеся совершенствуют навыки выполнения ОРУ<br><br>Сбор инвентаря.<br><br>Выполняют упражнение в парах. Договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности.<br><br>Так же в основную часть урока входят задания на совершенствование техники акробатических элементов, задание написаны на карточках, ребята делаться на 2 группы и начинают работать по карточкам.<br><br>Выполняя эти задания совершенствуется физические качества и закрепление техники выполнения акробатических элементов. | ***Регулятивные:***<br>Использовать имеющиеся знания и опыт<br><br>***Познавательные:***<br>Закрепление техники<br>Умение технически правильно выполнять двигательные действия.<br><br>***Прием***<br>**практические упражнения**<br>**- групповая**<br>**индивидуальная работа**<br><br>дифференцированность нагрузки на обучающихся с учетом их индивидуально-психологических особенностей с разным уровнем развития.<br><br>Есть карточки для основной группы учеников и есть индивидуальные карточки |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1. Исходное положение руки в стороны<br>2. Кувырок вперед<br>3. В упор присед кувырок назад<br>4. Стойка на лопатках<br>5. Мост из положения стоя<br>6. Поворот в упор лёжа,<br>7. упор присед, встать руки в стороны<br>Карточка для индивидуальной работы.<br>Выполнение комплекса для развития гибкости.<br>1. Стоя ноги врозь и опираясь руками на пол, переходим в упор лёжа и наоборот<br>2. Стоя спиной к гимнастической стенке переходить в положение «мост» опираясь руками на рейки стенки<br>3. Стоя поочередно левым(правым) боком опираясь руками, махи назад вперед<br>4. Нога на третьей планке гимнастической стенки, наклоны к ноге<br>5. Стоя согнувшись, ноги врозь наклоны вниз другой<br>6. Прыжки на скакалке 100-110 раз с отдыхом<br>3.Подвижные игры | 4 мин | После выполнения заданий обмениваются карточками и обсуждение (провести самоанализ своей работы, все ли получилось, в чем были трудности)<br><br>Индивидуальная работа: выполнение упражнений по карточке.<br><br>Играют в подвижные игры<br>Игра «Здоровье»<br>При помощи считалки выбирается водящий, который играет роль «Вирус». Остальным | Игровые технологии |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 4 мин | детям раздается «витамины» в виде кружков с изображением: чеснока, лимона и лука. По сигналу учителя «вирус» начинает догонять и «заражать» детей. Те, кого «вирус» «заражает» останавливаются и стоят на месте. Те дети, у которых «витамины» должны «вылечить» «зараженных», отдав им свой витамин.<br><br>Игра “Пролезь через мост”.<br><br>Участвуют две команды. Первые участники по сигналу учителя бегут к шведским стенкам, забираются вверх, касаются рукой верхней палочки, спускаются вниз, добегают до гимнастического мата, выполняют мост. В это время второй участник бежит к первому, пролезает под мостом и выполняет дальше то же задание, а первый участник возвращается быстро к своей команде и становится в конце колонны. Следующие участники выполняют то же задание, только последний не выполняет “мост”. | ***Коммуникативные:*** Умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы;<br><br>Контроль за соблюдением правил игры.<br><br>***Личностное:*** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности и взаимоподдержки. |
| 3. | *Заключительная:*<br><br>1. Подведение итогов урока<br>2. Информация о домашнем задании.<br><br>3. Рефлексия деятельности (итог урока) | Провести построение.<br>Д/з: ОФП:<br>1.сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.<br>2.прыжки в длину с места.<br><br>Измерение пульса<br>Опрос настроения<br>Отметить всех учеников.<br>Предложить оценить работу на уроке друг друга и выставить оценку. | 3 мин | Ребята измеряют пульс и отвечают на вопросы<br>Дети анализируют и объективно оценивают результаты собственной деятельности<br>Адекватно воспринимать оценку | Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты.<br>Овладение умением находить компромиссы.<br>Формирование умения оценивать свою работу на уроке |

Каждая из структурных частей урока соответствовала своему назначению. Учебный материал был подобран с учетом возрастных возможностей, уровня физического развития и облучённости обучающихся.