

# 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	
<b>Цели урока</b>		
<b>Личностная</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Умение проявлять внимательность и дисциплинированность.</li><li>• Умение взаимодействовать со своими сверстниками.</li></ul>	<b>Метапредметные</b> <u>коммуникативные</u> – Формирование умения осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме. <u>регулятивные</u> - Формирование умения планировать контролировать и давать оценку своим двигательным качествам <u>познавательные</u> – Закрепление техники	<b>Предметные</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Совершенствование акробатических элементов и построение из них комбинаций;</li><li>• Укрепление здоровья посредством развития физических качеств.</li></ul>
<b>Задачи</b>		
<b>Образовательная:</b> -- Совершенствовать технику акробатических элементов. -- Продолжить обучение комбинаций из акробатических упражнений.		
<b>Оздоровительная:</b> -- Формировать правильную осанку. Укрепление здоровья. -- Развивать силу мышц брюшного пресса и гибкость.		
<b>Воспитательная:</b> -- Воспитывать чувство ответственности за порученное задание. -- Развивать нравственно-волевые качества самостоятельности, самосознания, упорства, стремление к самосовершенствованию.		
<b>Универсальные учебные действия, формируемые на уроке</b>		

<u>Личностные:</u>	<u>Познавательные:</u>	<u>Коммуникативные:</u>	<u>Регулятивные:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;</li> <li>развитие этических чувств доброжелательности и отзывчивости.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>иметь углубленное представление о технике выполнения комбинаций из изученных акробатических элементов;</li> <li>организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интереса сторон и сотрудничества.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>определять общие цели и пути их достижения;</li> </ul>
<i>Основные понятия</i>			«Группировка», «Упор присев», «Основная стойка»
<i>Межпредметные связи</i>			Активизация и актуализация знаний учащихся из курса биологии, ОБЖ
<i>Инвентарь</i>			гимнастические маты, карточки с заданиями, скакалки, обруч, распечатанный А4 картинки, гимнастическая скамья,
<i>Технология</i>			Здоровьесберегающая технология, игровая, ИКТ.
<i>Методы</i>			Групповая работа, парная и индивидуальная работа.

### Структура и ход урока

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

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

2.	<p><i>Основная часть</i></p> <p>1. ОРУ круговая тренировка</p> <p>а) прыжки боком через гимнастическую скамью;</p> <p>б) передвижение в висе на руках по гимнастической стенке (без рук)</p> <p>в) пройти “гусиным шагом” по гимнастической скамейке;</p> <p>г) забежать в обруч, лежащий на полу, поддеть его через себя;</p> <p>д) прыгать через скакалку 15 р</p> <p>2. Совершенствование техники акробатических элементов:</p> <p>Работа по карточкам в группах</p> <p>Карточка №1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение в равновесии-«ласточка»</li> <li>2. Упор присед</li> <li>3. Два кувырка вперед</li> <li>4. Перекатом назад стойка на лопатках</li> <li>5. Встаём, прыжок на 180, упор присед</li> <li>6. Перекатом мост из положения лёжа</li> <li>7. Поворот в упор присед, встать руки в стороны</li> </ol> <p>Карточка №2</p>	<p>6 мин</p> <p>16мин</p>	<p>Выполняют команды По очереди выполняют круговую тренировку следя один за другим.</p> <p>При выполнении первой задачи, обучающиеся совершенствуют навыки выполнения ОРУ</p> <p>Сбор инвентаря.</p> <p>Выполняют упражнение в парах. Договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности.</p> <p>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.</p> <p>Выполняя эти задания совершенствуются физические качества и закрепление техники выполнения акробатических элементов.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> Использовать имеющиеся знания и опыт</p> <p><b>Познавательные:</b> Закрепление техники Умение технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p><b>Прием практические упражнения - групповая индивидуальная работа</b></p> <p>дифференцированность нагрузки на обучающихся с учетом их индивидуально-психологических особенностей с разным уровнем развития.</p> <p>Есть карточки для основной группы учеников и есть индивидуальные карточки</p>	

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

			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.  Игра “Пролезь через мост”.  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”.	4 мин	<b>Коммуникативные:</b> Умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы;  <b>Контроль за соблюдением правил игры.</b>  <b>Личностное:</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности и взаимоподдержки.
3.	<b>Заключительная:</b>  1. Подведение итогов урока 2. Информация о домашнем задании.  3. Рефлексия деятельности (итог урока)	Провести построение. Д/з: ОФП: 1.сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. 2.прыжки в длину с места.  Измерение пульса Опрос настроения Отметить всех учеников. Предложить оценить работу на уроке друг друга и выставить оценку.	3 мин	Ребята измеряют пульс и отвечают на вопросы Дети анализируют и объективно оценивают результаты собственной деятельности Адекватно воспринимать оценку	Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты. Овладение умением находить компромиссы. 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.