

## Технологическая карта урока по физической культуре.

**Учитель:** Горелов А.В.

**Раздел:** Гимнастика с элементами акробатики

**Тема:** «Гимнастика. Совершенствование и учёт выполнения ранее изученных технических приёмов гимнастики. Выполнение основных стоек а также выполнение основных гимнастических элементов».

**Класс:** 11А

**Тип урока:** Комбинированный

**Цель:** Закрепить ранее изученные элементы; контролировать знания, умения, навыки, физическую нагрузку и развивать основные физические качества посредством гимнастики.

**Задачи урока:**

**Образовательные задачи** (предметные результаты)

1. Совершенствовать технику выполнения стоек “Ласточка” и “Флажок”, совершенствование техники кувырков лицом и спиной.
2. Повторить и закрепить выполнение элемента “Колесо”.
3. Продолжать укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных, силовых способностей.

**Развивающие задачи** (метапредметные результаты):

1. Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативное УУД).
2. Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено, определять качество и уровень усвоения знаний (регулятивное УУД).
3. Развивать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивное УУД).
4. Развивать умения выполнять связки на высоком качественном уровне (познавательные УУД).

**Воспитательные задачи** (личностные результаты):

1. Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (самоопределение, личностные УУД).

2. Формировать мотивацию учебной деятельности (смыслообразование, личностные УУД).

3. Формировать сотрудничество в разных ситуациях, умение находить выходы из спорных ситуаций (нравственно-этическая ориентация, личностное УУД).

**Формы работы:** поточная, индивидуальная.

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические маты, свисток.

**Место проведения:** спортивный зал №1

**Проводящий:** Горелов А.В.

### Планируемые результаты

Личностные умения	Метапредметные умения	Предметные умения
<ul style="list-style-type: none"><li>- владение правилами поведения на уроке, правилами техники безопасности;</li><li>- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;</li><li>- проявлять активность, самообладание;</li><li>- развивать эстетическую часть личности, быстроту и точность движений, гибкость и грацию.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- уметь определять и формулировать учебную задачу;</li><li>- уметь работать в группе, находить общий язык;</li><li>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;</li><li>- уметь формировать собственное мнение и позицию;</li><li>- формировать мыслительные операции по каждому из выполняемых элементов гимнастики.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- уметь выполнять комплекс ОРУ упражнений;</li><li>- уметь отбирать упражнения с учетом предстоящей работы на уроке;</li><li>- закрепление двигательного опыта;</li><li>- совершенствование техники кувырков, перекатов и стоек.</li></ul>

Деятельность преподавателя	Деятельность учащихся	Дозировка	Универсальные учебные действия
<b>Подготовительная часть – 17 минут</b>			
<p>Построение, приветствие. Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока, формы его проведения; предлагает учащимся сформулировать свои цели и задачи урока.</p> <p>Создаёт эмоциональный настрой на изучение и повторение материала, психологический настрой обучающихся на предстоящее занятие.</p>	<p>Слушают и обсуждают тему урока. Ставят свои цели и задачи урока.</p>	<p>1 мин.</p>	<p><b>Личностные:</b>  понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; стремятся хорошо учиться, правильно идентифицируют себя с позициииученика.</p> <p><b>Коммуникативные:</b>  слушают собеседника, строят высказывания, излагают своё мнение.</p> <p><b>Регулятивные:</b>  принимают решения и осуществляют выбор в учебной и познавательной деятельности, умеют высказывать мнения по существу полученного задания.</p>

<p><u>Вопрос.</u> Ребята, какие гимнастические элементы вы знаете?</p> <p>- Сегодня мы будем с вами совершенствовать стойки “Ласточку” и “Флажок” а так-же выполнять кувырки лицом и спиной и выполним переворот “Колесо”.</p> <p><u>Повторение правил ТБ на уроках гимнастики</u></p> <p>Предлагает темп бега, подготавливающий организм к работе.</p> <p>Во время движения учащихся по кругу учитель находится в кругу или движется чуть с боку колонны, объясняя положение тела и подсказывая время.</p> <p>Во бега призывает следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.</p>	<p>Слушают вопросы учителя, отвечают, выполняют задания учителя.</p> <p>Актуализация знаний по ТБ</p> <p><b>Бег</b> в равномерном темпе.</p> <p><b>Ходьба</b> с выполнением упражнений на восстановление дыхания.</p> <p><b>Построение на боковой линии</b></p> <p><b>Расчёт 6,3, на месте</b></p> <p><b>ОРУ на месте без предметов</b></p> <p><b>1.Вращение головы.</b> И.П. –руки на поясе 1-4- вращение головы влево 1-4-вращение головы вправо</p> <p><b>2. Вращение кистей</b></p>	<p>30 сек.</p> <p>3мин</p> <p>30сек.</p> <p>1 мин</p> <p>4 мин.</p>	<p><b>Познавательные:</b> извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта.</p> <p><b>Личностные:</b> осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывают успехи с усилиями, трудолюбием.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умеют оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>
---	---	---	---

<p>Подает сигнал к смене с бега на ходьбу голосом.</p> <p>Подсказывает как выполнять упражнения.</p> <p>Обращает внимание на плавность вращения, максимальную амплитуду вращения</p> <p>Следит за положением плеч и туловища: плечи вперед не наклонять, туловище держать прямо.</p> <p>Обращает внимание на глубину выпадов и перекатов.</p>	<p>И.П. кисти рук в «замок» перед грудью 1-4 вращение кистей вправо 1-4 вращение кистей влево</p> <p><b>3.Вращение плеч.</b> И.П. кисти рук к плечам 1-4 вращение вперед 1-4 вращение назад</p> <p><b>4.Повороты туловища.</b> И.П.- руки за голову 1-3 поворот влево,4-И.П., 1-3 поворот вправо,4 И.П.</p> <p><b>5. Вращения туловищем.</b> И.П. руки на пояс 1-3 вращение влево,4-И.П., 1-3 вращение вправо,4-И.П.</p> <p><b>6. Вращение колен</b> И.П.- стопы вместе колени слегка полусогнуты, руками обхватить колени – 1-4 вращения в левую сторону,1-4 в правую.</p> <p><b>7.Выпады</b> И.П.руки на пояс 1-3 выпад левой,4-И.П.,1-3 выпад правой,4- И.П.</p> <p><b>8.Перекаты</b> И.П.руки на пояс 1-3 выпад в сторону левой,4-И.П.,1-3 выпад правой,4- И.П.</p>	<p>1 мин.</p> <p>6 мин.</p>	<p><b>Познавательные:</b> умеют правильно выполнять специально – беговые упражнения, умеют выполнять комплекс упражнений без предметов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.</p>
---	---	-----------------------------	--

<p>Для выполнения подготовительных упражнений предлагает учащимся встать в одну колонну друг за другом в полу метре друг от друга. Показывает с помощью более подготовленного учащегося правильное выполнение упражнения.</p> <p>Акцентирует внимание обучающихся на движении, группировке, включении в работу мышц брюшного пресса, спины, призывает следить за интервалом во время движения по гимнастическому коврику, следить за работой ног и рук.</p>	<p>Возврат на исходную позицию. Построение в одну шеренгу сбоку от гимнастического коврика для проведения подготовительных упражнений.</p> <p><b>Подготовительные упражнения кувырки лицом и спиной (в потоке) из упора-присев, и из положения стоя.</b></p> <p>1. Построение в одну колонну, кувырки лицом (2 подхода).  2. Кувырки спиной (2 подхода).  3. Попеременные кувырки лицом и спиной ( 2 подхода).</p>		<p>Умеют видеть и чувствовать красоту движения.</p> <p>Выполняют учебные действия, используя речь для регуляции своей деятельности.</p> <p>Слушают, выполняют упражнения.</p>
---	--	--	---

<p>Ведёт контроль над выполнением упражнений, корректирует недочёты индивидуально, контролирует технику безопасности. Поправляет маты в случае их сдвига.</p>			
<p><b>Основная часть (актуализация знаний, совершенствование техники приёма-передачи мяча двумя руками, прямого нападающего удара)– 21 мин.</b></p>			
<p>Просит показывать правильное выполнение упражнения. Контролирует выполнение упражнений, обращает внимание обучающихся на ошибки, своевременно исправляет их.</p> <p>Обращает внимание на стойку, положение рук и положение коленных</p>	<p>Актуализация полученных ранее знаний о гимнастических элементах и связках.</p> <p><b>Выполняют упражнения по совершенствованию стоек и кувырков (в потоке).</b></p> <p>Юноши выполняют стойку “Ласточка” а девушки стойку “Флажок” в начале гимнастического ковра на полу, затем выполняют кувырок лицом и затем спиной до конца гимнастического ковра поочерёдно.</p> <p>Акцентируют внимание на движении тела в пространстве,</p>	<p>1 мин.</p> <p>8 мин.</p>	<p><b>Познавательные:</b> Осуществляют актуализацию полученных ранее знаний, основываясь в том числе и на жизненном опыте.</p> <p><b>Познавательные:</b>совершенствуют навыки в выполнении упражнений.</p> <p><b>Регулятивные:</b>принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p>

<p>суставов во время выполнения элемента.</p> <p>Обращает внимание на то, что прируки во время кувырка лицом обхватывают колени, а во время кувырка спиной находятся на уровне плеч параллельно полу.</p> <p>Обратить внимание на работу ног.</p> <p>Показывает и поясняет, что для выполнения элемента “Колесо” нужно ставить две руки одновременно на мат, и переносить ноги не теряя равновесия.</p> <p>Выявляет типичные ошибки, корректирует их.</p>	<p>положении рук во время кувырков, добиваются чёткого выполнения элементов.</p> <p><b>Выполняют элемент “Колесо” в потоке.</b></p> <p>- ученик делает переворот в сторону с правой или левой стороны как ему удобно.</p> <p><b>Выполнение короткой гимнастической связки.</b></p> <p>- ученик выполняет приветствие, затем стойку, после выполняет кувырок лицом, разворачивается выполняет кувырок спиной, разворачивается в сторону направления движения и выполняет элемент “Колесо” после чего поднимает руку вверх показывая завершение выполнения гимнастической связки.</p>	<p>5 мин</p> <p>7 мин.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следят за безопасностью друг друга.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной деятельности</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умеют договариваться, и приходить к общему решению в совместной учебной деятельности.</p> <p><b>Регулятивные:</b> действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают критику учителя.</p>
---	---	----------------------------	--

<b>Заключительная часть – 2минуты</b>			
<p>Подведение итогов. Оценивает работу обучающихся на уроке, их активность, самостоятельность.</p> <p>Рефлексия:</p> <p>Заминка</p> <p>Измерение пульса</p> <p>- чувствуете ли вы сдвиги в положительную сторону в выполнении гимнастических упражнений?  - у кого-то появился интерес к гимнастике?  - выполнены ли нами поставленные задачи?</p> <p>Домашнее задание: повторить правила ТБ во время занятий гимнастикой.</p>	<p>Выстраиваются в шеренгу. Слушают комментарии и обобщения учителя.</p> <p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Замеряют самостоятельно ЧСС</p> <p>Проводят анализ результатов своей работы на уроке.</p> <p>Организованный уход из зала</p>	<p>30 сек.</p> <p>40 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>10сек.</p> <p>10 сек.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> самооценка и взаимооценка результатов учебной работы, соотносят результаты с поставленной целью.</p> <p><b>Познавательные:</b> Анализируют и делают выводы по результатам учебной деятельности.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Приходят к общему мнению и формулируют собственное мнение, обобщают пройденное.</p>

--	--	--	--