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 посредствам 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
- владение правилами поведения на уроке, правилами техники безопасности; - поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; - проявлять активность, самообладание; - развивать эстетическую часть личности, быстроту и точность движений, гибкость и грацию.	- уметь определять и формулировать учебную задачу; - уметь работать в группе, находить общий язык; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; - уметь формировать собственное мнение и позицию; - формировать мыслительные операции по каждому из выполняемых элементов гимнастики.	- уметь выполнять комплекс ОРУ упражнений; - уметь отбирать упражнения с учетом предстоящей работы на уроке; - закрепление двигательного опыта; - совершенствование техники кувырков, перекатов и стоек.

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

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

Подаёт сигнал к смене с бега на ходьбу голосом. Подсказывает как выполнять упражнения. Обращает внимание на плавность вращения, максимальную амплитуду вращения Следит за положением плеч и туловища: плечи вперёд не наклонять, туловище держать прямо. Обращает внимание на глубину выпадов и перекатов.	И.П. кисти рук в «замок» перед грудью 1-4 вращение кистей вправо 1-4 вращение кистей влево **3.Вращение плеч**. И.П. кисти рук к плечам 1-4 вращение вперед 1-4 вращение назад **4.Повороты туловища**. И.П.- руки за голову 1-3поворот влево,4-И.П,. 1-3 поворот вправо,4 И.П. **5. Вращения туловищем**. И.П. руки на пояс 1-3 вращение влево,4-И.П., 1-3 вращение вправо,4-И.П. **6. Вращение колен** И.П.- стопы вместе колени слегка полусогнуты, руками обхватить колени – 1-4 вращения в левую сторону,1-4 в правую. **7.Выпады** И.П.руки на пояс 1-3 выпад левой,4-И.П.,1-3 выпад правой,4- И.П. **8.Перекаты** И.П.руки на пояс 1-3 выпад в сторону левой,4-И.П.,1-3 выпад правой,4- И.П.	1мин. 6 мин.	**Познавательные:** умеют правильно выполнять специально – беговые упражнения, умеют выполнять комплекс упражнений без предметов. **Регулятивные:**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.

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. Акцентирует внимание обучающихся на движении, группировке, включении в работу мышц брюшного пресса, спины, призывает следить за интервалом во время движения по гимнастическому ковру, следить за работой ног и рук.	Возврат на исходную позицию. Построение в однушеренгу сбоку от гимнастического ковра для проведения подготовительных упражнений. **Подготовительные упражнения кувырки лицом и спиной (в потоке) из упора-присев, и из положения стоя.** 1.Построение в одну колонну, кувырки лицом (2 подхода). 2. Кувырки спиной (2подхода). 3.Попеременные кувырки лицом и спиной (2 подхода). .		Умеют видеть и чувствовать красоту движения. Выполняют учебные действия, используя речь для регуляции своей деятельности. Слушают, выполняют упражнения.

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

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

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