**Технологическая карта урока физической культуры.**

Учитель: Сиротина Виктория Станиславовна

|  |  |
| --- | --- |
| **Название предмета** **Раздел** | Физическая культура.Гимнастика с элементами акробатики. |
| **Тема** | Акробатика. Совершенствование техники группировки, перекатов, подготовка к выполнению кувырка вперед. |
| **Класс** | 3 «Г» |
| **Тип урока** | Комбинированный |
| **Форма организации** | Индивидуальная, групповая, фронтальная |
| **Технология** | Личностно – ориентированная |
| **Цель урока** | Совершенствование техники ранее изученных акробатических элементов |
| **Основные термины, понятия.****Задачи урока** | Группировка из положения сидя на гимнастическом мате, из положения лежа на гимнастическом мате, из положения упор присев, перекаты назад и вперед в группировке, перекаты в сторону в группировке.**1. Образовательные:*** Владеть техникой группировки и перекатов.
* Совершенствовать группировки и перекаты.

**2. Воспитательные:** * Воспитание потребности сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья.
* Воспитывать силу воли, прививать интерес к систематическим занятиям.

**3. Оздоровительные:** * Формирование мотивации к здоровому образу жизни.
* Развитие гибкости и координации.
 |
| **Планируемые результаты.****Предметные.****Метапредметные.****Личностные.** | *Предметные:**научатся:* в доступной форме объяснять технику выполнения группировки и перекатов, координировать и контролировать действия.*получат возможность научиться:*  оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений.*Метапредметные:**познавательные –*овладеют способностью оценивать свои результаты, формирование представления о технике выполнения группировки и перекатов.*коммуникативные –* выражают готовность слушать учителя, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих,*регулятивные –* умение технически правильно выполнять двигательные действия.*Личностные:**формирование*:- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;- установки на здоровый образ жизни;- навыка работать в группе;- развития внимания, ловкости, координации; - умения соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения акробатических упражнений. |
| **Место проведения** | Спортивный зал школы №59 |
| **Время урока** | 40 минут |
| **Оборудование** | Фишки, гимнастические маты, свисток. |

|  |
| --- |
| 1. **Подготовительная часть урока (15 минут).**

**Цель:** обеспечить психологическую и функциональную готовность обучающихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установки.**Организационный момент.****Задачи:**1. Начальная организация обучающихся.2. Создание целевой установки на уроке.3. Обеспечение внимания и техники безопасности на уроке. |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| 1. Организует построение. 2. Проверяет готовность обучающихся к уроку.3. Обращает внимание на четкость выполнения команд и равнение в шеренге. 4. Сообщает цели и задачи урока. 5. Настраивает на урок. 6. Напоминает о технике безопасности во время урока гимнастики.  | 1. Строятся в одну шеренгу.2. Дежурный класса сдает рапорт о готовности класса к уроку.    | 3 мин | Строевая стойка: пятки вместе, носки врозь, подбородок приподнят, плечи расправлены.  | **Коммуникативные УУД:**Взаимодействуют во время построения в шеренгу и выполнения команд. Умение слушать, координировать действия.**Регулятивные УУД:**Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. |
| **Разминка.****Задачи:**1. Всесторонняя подготовка организма обучающихся.2. Обеспечение решения специфических задач основной части урока. |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| 1. Организует выполнение строевых упражнений (команд). Перестроение из одной колонны в четыре. 2. Организует повторение правил ТБ.3. Организует выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками.4. Организует выполнение общеразвивающих упражнений на месте.5. Сообщает методические рекомендации при выполнении упражнений. | 1. Выполняют команды поворотов на месте. 2. Выполняют упражнения на внимание, ходьбу в движении на носках, пятках. 3. Выполняют беговые упражнения по свистку: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, приставные шаги правым и левым боком. 4. Выполняют перестроения из одной колонны в четыре. 5. Выполняют комплекс ОРУ с гимнастическими палками.  | 12 минут | Команды:"налево!", "направо", "кругом!", "шагом марш!", «через середину в колонну по четыре марш!»Следить за осанкой, соблюдением дистанции, за дыханием и техникой выполнения ОРУ (спина прямая, слушаем счет, колени прямые, полная амплитуда и т.п.). | **Коммуникативные УУД:**Взаимодействуют во время перестроения. Умение слушать, координировать действия. Взаимодействуют во время выполнения ОРУ.**Регулятивные УУД:**Находить возможности и способы улучшения своего труда; контролировать свои действия согласно инструкции учителя. |
| **Познавательные УУД:**Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья и физической подготовки человека.**Личностные УУД:**Устанавливают роль разминки при подготовке организма к занятию. |

|  |
| --- |
| **2. Основная часть урока (20 минут).****Цель:**Совершенствование техники группировки и перекатов.**Задачи:**1. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений в группе. 2. Развитие физических качеств: гибкости, ловкости и координационных способностей.3. Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, товарищества. |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| **Совершенствование пройденного материала**1. Учитель организует перестроение из одной шеренги в три.2. Учитель формулирует задание и осуществляет контроль.3. Проводит подготовительные упражнения.4. Объясняет технику правильного выполнения упражнения и самостоятельный показ или показ более подготовленным учеником.  | 1. Прогнозируют свою деятельность, слушают, выполняют упражнение.2.Выполняют упражнения:группировка из различных положений,перекат в группировке из упора присев, покачивания в группировке, разгибание/сгибание ног из упора присев, перекаты в сторону в группировке. | 20 мин | Повторить 3-6 раз.Обратить внимание на положение головы и техники выполнения.Следит за ТБ.  | **Познавательные УУД:**Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,  физического развития и физической подготовки человека; понимать и воспринимать на слух словесные указания учителя.**Регулятивные УУД:**Находить возможности и способы улучшения своего труда. Выполнять акробатические упражнения, контролировать свои действия согласно инструкции.**Личностные УУД:**принимать и соблюдать учебную задачу, ориентация на выполнение моральных норм, регулирующих поведение в классе, быть уважительным и собранным при выполнении упражнений.**Коммуникативные УУД:** Формировать умение слушать и понимать других, умение работать в группе. |
| **3. Заключительная часть (5 минут).****Цель:**приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние, постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние.**Задачи:**1. Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц.2. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и физиологической напряженности).3. Снижение активности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы до нормы.4.Подведение итогов учебной деятельности, с самооценкой результатов деятельности обучающихся.5. Организованное завершение занятия. |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| 1. Проведение спокойной игры: «Фигура замри!»2. Организует уборку места занятия.  | 1. На море волнуется раз, море волнуется два – дети отходят от своих гимнастических матов выполняя различные движения (кружиться, махать руками и т.п.)На море волнуется три, \_\_\_\_\_\_ фигура на месте замри – дети замирают в позе рядом с гимнастическими матами, которую назвал учитель (использовать г.м. в игре можно). 2. Организованно после игры убирают место занятий. | 4 мин | Соблюдать правила игры и ТБ  | **Личностные УУД:** Уметь соблюдать правила игры.**Познавательные УУД:**Представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; **Регулятивные УУД:**Принимать и сохранять учебную задачу. |
| **Рефлексия.**Учитель проводит рефлексию ребят (все ли получилось, все ли поняли). | Обучающиеся анализируют свою работу.  | 1 мин |  | **Личностные УУД:**Осваивать начальную форму познавательной и личностной рефлексии |
| Организованно покидают спортивный зал. |