**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. |