**Технологическая карта урока физической культуры.**

Учитель: Сиротина Виктория Станиславовна

|  |  |
| --- | --- |
| **Название предмета** **Раздел** | Физическая культура.Гимнастика с элементами акробатики. |
| **Тема** | Акробатика. Совершенствование техники упражнения стойка на лопатках и кувырок вперед в группировке.  |
| **Класс** | 7 «А» |
| **Тип урока** | Комбинированный |
| **Форма организации** | Индивидуальная, групповая, фронтальная |
| **Технология** | Личностно – ориентированная |
| **Цель урока** | 1. Закрепление техники акробатических элементов.2. Умение находить свои ошибки, а также ошибки своих одноклассников.3. Умение оценивать себя и своего напарника. |
| **Основные термины, понятия.****Задачи урока** | Группировка, перекат, перекат в стойку на лопатках, кувырок вперед.**1. Образовательные:*** Овладеть техникой кувырка вперед и стойки на лопатках.
* Совершенствовать группировки и перекаты.
* Уметь находить ошибки в выполнении упражнения и исправлять их.
* Совершенствовать навыки умения страховки и самостраховки

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

**3. Оздоровительные:** * Формирование мотивации к здоровому образу жизни.
* Развитие гибкости, координации.
* Содействие достижению гармоничности в физическом развитии, формирование правильной осанки.
 |
| **Планируемые результаты.****Предметные.****Метапредметные.****Личностные.** | *Предметные:**научатся:* в доступной форме объяснять технику выполнения кувырков, анализировать и находить ошибки; координировать и контролировать действия.*получат возможность научиться:*  оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений.*Метапредметные:**познавательные –*овладеют способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников, формирование представления о технике выполнения кувырка вперед.*коммуникативные –* выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, 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 |
| **Наглядность** | Листы самооценки и теоретический раздаточный материал для освобожденных и детей со специальной медицинской группы. |
| **Оборудование** | Фишки, гимнастические маты, свисток. |

|  |
| --- |
| 1. **Подготовительная часть урока (10 минут).**

**Цель:** обеспечение психологической и функциональной готовности обучающихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установки.**Организационный момент.****Задачи:**1. Начальная организация обучающихся.2. Создать целевую установку на урок.3. Обеспечить внимание обучающихся и соблюдение 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.    | 1 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. Обеспечить решение специфических задач основной части урока. |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| 1. Организует выполнение строевых упражнений (команд). Перестроение из одной шеренги в две. 2. Организует повторение правил ТБ.3. Организует выполнение общеразвивающих упражнений на гимнастических матах.4. Объясняет необходимость правильной осанки: делает фигуру красивой, способствует нормальной работе всего организма. Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой, нарушает работу внутренних органов: сердца, легких, печени.5. Организует выполнение общеразвивающих упражнений на месте. | 1. Выполняют команды поворотов на месте. 2. Выполняют ходьбу в движении на носках, пятках, на внешнем/внутреннем своде стопы. 3. Выполняют беговые упражнения по свистку: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, скрестным шагом правым и левым боком. 4. Выполняют перестроения из одной шеренги в две. 5. Выполняют комплекс ОРУ с гимнастическими матами.  | 9 мин | Команды:"налево!", "направо", "кругом!", "шагом марш!", «на первый-второй рассчитайсь!»,«в две шеренги стройся!»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:**Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; контролировать свои действия согласно инструкции. |
| **Познавательные УУД:**Представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека.**Личностные УУД:**Устанавливают роль разминки при подготовке организма к занятию. |

|  |
| --- |
| **2. Основная часть урока (20-25 минут).****Цель:**Совершенствование техники упражнения стойка на лопатках и кувырок вперед в группировке.**Задачи:**1. Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений в парах путем проведение эстафеты на гимнастических матах: «К бою готов!»2. Развивать физические качества: гибкость, ловкость и координационные способности.3. Уметь находить ошибки в выполнении упражнения4. Совершенствовать умения и навыки взаимостраховки и самостраховки. 5. Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, товарищества. |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| **Совершенствование пройденного материала**1. Учитель формулирует задание и осуществляет контроль.2. Проводит подготовительные упражнения.3. Объясняет технику правильного выполнения упражнения и самостоятельных показ или показ более подготовленным учеником.4. Раздает задание освобожденным ребятам.   | 1. Прогнозируют свою деятельность, слушают, выполняют упражнение.2.Подготовительные упражнения:группировка из положения упор присев,перекаты в группировке,перекат в группировке из упора присев в стойку на лопатках, разгибание/сгибание ног из упора присев, кувырок вперед в группировке.3. Такие элементы, как стойка на лопатках и кувырок вперед, осуществляют со страховкой напарника. | 15-20 мин | Повторить 3-6 раз.Обратить внимание на положение головы.Выполнение элементов  со страховкой | **Познавательные УУД:**Представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья,  физического развития и физической подготовки человека; понимать и воспринимать на слух словесные указания учителя и «тренера» в группах.**Регулятивные УУД:**Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Выполнять акробатические упражнения, контролировать свои действия согласно инструкции.**Личностные УУД:**принимать и соблюдать учебную задачу, ориентация на выполнение моральных норм, регулирующих поведение в паре и классе, быть тактичным и уважительным в работе с парой.**Коммуникативные УУД:** Формировать умение слушать и понимать других, умение работать в паре и группе.**Регулятивные:** Совершенствовать общую согласованность выполнения движений**Личностные УУД:** Адекватно принимать поражение. |
| 4. Организует перестроение в 3 колонны возле гимнастических матов. **Проведение эстафеты с гимнастическими матами: «К бою готов!»** | 4. Внимательно слушают задание эстафеты. Выполняют по команде учителя: 1.Бег на коленях.2.Проползание по-пластунски.3.Перекат боком в группировке.Обратно возвращаются бегом, передав эстафету «Пятеркой» следующему. | 5 мин | Следит за ТБ. Возвращаются, не мешая друг другу.  |
| **3. Заключительная часть (5-7 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. Снизить физиологическое возбуждение и излишнее напряжение отдельных групп мышц.2. Постепенно привести организм обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и физиологической напряженности).3. Снизить активность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы до нормы.4.Подвести итоги учебной деятельности, с самооценкой результатов деятельности обучающихся.5. Организовать завершение занятия. |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| 1. Организует построение обучающихся.        2. Проводит упражнения на координацию.  | 1. Строятся в одну шеренгу.Выполнение упражнений на координацию.  | 2-3 мин | Соблюдать методические рекомендации.  | **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.**Вспомните тему нашего урока. Удалось достичь поставленных целей. Что удалось на уроке, что не удалось?Оцените свою работу и работу своего напарника на уроке на своих карточках самооценки.  | Обучающиеся анализируют свою работу.  | 2-3 мин |  | **Личностные УУД:**Осваивать начальную форму познавательной и личностной рефлексии**Регулятивные УУД:**Адекватно воспринимать оценку товарищей. |
| Собирает задание с освобожденных ребят.  | Организованно покидают спортивный зал. | 1 мин |  |  |