**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 упражнения  4. 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 |  |  |