

Технологическая карта урока учителя физической культуре Шалденко В.А.

Номер урока по плану: 34.

Раздел программы: Гимнастика.

Класс: 8 класс

Тема урока: Круговая тренировка.

Цель урока: Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий гимнастики.

Задачи урока:

предметные:

- закрепить теоретические знания (осанка); формировать у учащихся координационные и кондиционные способности.
- комплексно развивать координацию, силу, гибкость; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать чувства прекрасного, упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект.
- содействовать достижению гармоничности в физическом развитии, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

метапредметные:

- Развивать умение контролировать и давать оценку своим действиям.
- Формировать умение общаться со сверстниками.

личностные:

- Воспитывать нравственные, интеллектуальные, волевые качества.
- Формировать знания и умения, выполнять самоконтроль для умения контролировать самочувствие.
- Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, силу воли, дружелюбие.

Тип урока: комбинированный

Условия проведения: спортивный зал.

Материально-техническое обеспечение: гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, свисток.

Класс: 8 класс

1. Вводно-подготовительная часть.

Цель: обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность обучающихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установки.

1.1. Организационный момент.

Задачи:

1. Начальная организация обучающихся.
2. Создание целевой установки на уроке.
3. Обеспечение внимания, дисциплины, собранности.
4. Регулирование эмоционального состояния, создание благоприятных психических и эмоциональных условий взаимодействия учителя и обучающихся.
5. Психологическая настройка на предстоящую работу.

Деятельность учителя Деятельность обучающихся

Дозировка

ОМУ
УУД

Организует построение, проверяет готовность обучающихся к уроку (соответствующая форма одежды), ставит задачи, раскрывает содержание урока.
Строятся в одну шеренгу. физорг класса сдает рапорт о готовности касса к уроку.
Внимательно слушают, задают вопросы.

1 мин.

Строевая стойка: пятки вместе, носочки врозь, подбородок приподнят, видеть грудь 4 человека, правое ухо чуть выше левого.

Регулятивные УУД:

Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции.

Повторение теоретических сведений о правильной осанке.

Что такое осанка?

Что характерно для плохой осанки?

Как определить правильность осанки?

Итог:

- Какая бывает осанка?
- Чем вызваны нарушения осанки?

Озвучивается тема урока: "Круговая тренировка".

Давайте сформулируем цели на урок?

Сегодня на уроке мы будем совершенствовать свои знания и умения в технике выполнения акробатических элементов.

На первом этапе урока измерим ЧСС.

Рассказ об осанке человека и о факторах влияющих на её формирование.

Проводить самоконтроль своему организму.

Самоконтроль

1 мин.

Включить в деятельность обучающихся.

Познавательные УУД:

Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.

Личностные УУД:

Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

1.2. Разминка.

Цель: обеспечение мотивации и принятие обучающимися цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений.

Задачи:

1. Подготовка группы мышц шеи, плечевого пояса, спины, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока.

2. Обеспечение решения специфических задач основной части урока:

- совершенствовать ЗУН в технике выполнения кувырков вперед и назад;
- закрепить теоретические знания (осанка); формировать у учащихся координационные и кондиционные способности.
- комплексно развивать координацию, силу, гибкость; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать чувства прекрасного, упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект.
- содействовать достижению гармоничности в физическом развитии, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

Средства:

- Строевые упражнения (построения, перестроения, повороты).
- Различного рода передвижения: на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, другими способами.
- Специальные беговые и прыжковые упражнения.
- Подготовительные упражнения.
- Упражнения на развитие подвижности суставов и скоростно-силовых качеств.
- Общеразвивающие упражнения в движении.

Критерии результатов: готовность обучающихся к активной учебно-познавательной деятельности на основе опорных знаний, ЧСС.

**Деятельность учителя
Деятельность обучающихся**

Дозировка

**ОМУ
УУД**

Организует выполнение строевых упражнений (команд).

Разновидности ходьбы:

- на носках (пятках);

- выпадами на каждый выпад коснуться мячом пола впереди стоящей ноги;

Выполняют команды.

Следить за правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между ногами.

1 мин.

Команды:

"становись!", "равняйся!", "смирно!", "вольно!", "налево!", "направо", "кругом!", "шагом марш!"

Регулятивные УУД:

Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции.

Разновидности бега:

- лицом вперёд;
- с захлестыванием голени;
- с высоким подниманием бедра, коленями касаться мяча;
- бег спиной вперёд.

Упражнения для развития ловкости и баланса:

- скрестные шаги правым боком;
 - то же левым боком;
 - ходьба в приседе;
- Бег в колонне, дистанция шага.

2 мин.

В ходьбе выполняются упражнения фронтально, беговые поочередно. Во время проведения упражнений следить за осанкой.

Бег с изменением направления «змейкой»:

- перепрыгивая скамейку, согнув ноги вправо и влево;
- Перепрыгивая скамейку «перешагиванием»;
- бег по скамейке;
- бег правая нога по скамейке, левая по полу;
- бег левая по скамейке, правая по полу;
- бег по скамейке

Комплекс упражнений на гимнастической скамейке:

1. И.п.-стоя левым боком к скамейке, левая нога прямая на скамейке, правая на полу, руки за головой;
1-2-два наклона влево,
3-4-два наклона вправо;
2. То же, стоя правым боком;
3. И.п.-встать на скамейку в упор присев, руками взяться за передний край скамейки,
1-2- упор, стоя согнувшись,
3-4- и.п.
4. И.п.-сидя на скамейке, ноги вытянуты вперёд, руки лона вверх,
1-3- три наклона вперёд,
4-и.п.
5. И.п.-сесть на пол, спиной к скамейке, руки на скамейку,
1-2-выпрямляя руки, упор лёжа сзади,
3-4-и.п.
6. И.п.-упор лёжа, руки на скамейку,
1-2- мах правой ногой назад,
3-4-и.п.
5-8-то же с левой ноги.
7. И.п.-стойка ноги врозь, скамейка между ногами,
1-прыжок вверх ноги вместе на скамейку,2-и.п., 3-4- то же.
Бег в колонне, дистанция шага.

По окончании проведения разминки, 2 обучающихся проводят измерения ЧСС после полученной нагрузки. Самоконтроль за физиологическим состоянием.

8 мин.

Разминка выполняется фронтально.

Познавательные УУД:

представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий.

2. Основная часть.

Цель: обеспечение активной учебной работы обучающихся для получения теоретических и практических знаний в процессе урока.

Задачи:

1. Закрепить теоретические знания (осанка); формировать у учащихся координационные и кондиционные способности.
2. Комплексно развивать координацию, силу, гибкость;
3. Содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать чувства прекрасного, упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект.
4. Содействовать достижению гармоничности в физическом развитии, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
5. Совершенствовать ЗУН в осуществлении самоконтроля ЧСС.
6. Развивать физические качества: быстроту, ловкость и координационные способности.

Средства:

- разнообразные виды физических упражнений, которые обеспечивают эффективное решение поставленных задач.
- основные, подводящие и подготовительные упражнения общей и специальной физической подготовки.
- подвижная игра.

Критерии результативности:

- активные действия обучающихся и овладения способами действий.
- правильность и точность описания выполнения упражнения, умение выполнять кувырки вперед и назад.

Деятельность учителя Деятельность обучающихся

Дозировка

**ОМУ
УУД**

Сегодня мы с вами будем совершенствовать гимнастические элементы.

А сейчас я попрошу каждую группу учащихся приготовить гимнастические маты для предстоящей работы.

Все учащиеся распределяются по станциям.

1 Упражнения на гимнастической стенке

2 Подтягивание на перекладине

3 Кувырок вперед, назад

4 «Отжимания»

Деление класса на четыре группы

Подготовка мест занятий с группами учащихся.

3 мин.

Регулятивные УУД:

Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.

Принимать инструкцию учителя, чётко ей следовать.

Осуществлять контроль за техникой выполнения упражнения.

Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.

Сохранять учебную цель и задачу; осуществлять самоконтроль

- поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке.
- Вис прогнувшись, подтягивание в висе;
- Кувырок вперед, назад;
- «Отжимания»

- У вас все получилось, вы молодцы!

Но нам есть, к чему стремиться, чтобы быть сильными, здоровыми, ловкими и красивыми.

Все виды занятий выполняются поточно-групповым методом.

После выполнения каждого упражнения группа осуществляет переход на следующий вид упражнения по команде учителя, который отслеживает время прохождения каждого элемента.

После смены каждая группа выполняет на гимнастической стенке фронтально упражнения для пресса по команде учителя.

Сделать три подхода к гимнастической стенке.

23 мин.

Следить за техникой исполнения.

1. – 2 повтора по 10 раз
2. – 2 повтора по 10 раз
3. 3 повтора
4. 2 повтора по 20 раз (мал.), 15 раз (дев.)

Познавательные УУД:

Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом

Определить эффективную модель

Умение анализировать, выделять и формулировать задачу

Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединить их в целое

Умение выделять необходимую информацию

Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте

3. Заключительная часть.

Цель: приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельность, постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи:

1. постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и физиологической напряженности).
2. Подведение итогов учебной деятельности, с оценкой учителя и самооценкой результатов деятельности обучающихся.
3. Организованное завершение занятия.

Средства:

- Строевые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Игровые задания на внимание и на координацию.

Деятельность учителя Деятельность обучающихся

Дозировка

**ОМУ
УУД**

Организует построение обучающихся.
Строятся в одну шеренгу.

30 сек.

Познавательные УУД:

представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий.

1 мин.

Проводит упражнения на восстановление и расслабление организма.

Выполнение упражнений на восстановление дыхания:

1. И.П. - о.с., руки в стороны - вверх.

1-3 - полунаклон вперед, спина круглая, руки вперед - вниз - выдох; 4-5 пауза;

6-8 вдох. вернуться в и.п.

2. И.П. - о.с, руки на пояс.

1-2 - голову вниз, локти вперед - выдох;

3-4 - поднять голову, отвести локти назад - вдох.

Выполнить 3-4 раза.

3. И.П. - о.с, руки вверх.

1 - наклон вправо, выдох;

2 - и.п., вдох; 3-4 - то же влево.

1 мин.

Строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания.

1 мин.

Рефлексия.

Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание Учитель задаёт вопросы:

1. Что такое осанка?
2. Что характерно для плохой осанки?
3. Как определить правильность осанки?

Помочь сделать вывод, что правильная осанка - это здоровье тела, хорошая работа всех органов и систем организма.

- какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке?
- оцените свою работу на уроке.

Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом (над чем ещё необходимо работать).

Д/задание: Сообщение на тему «Что такое осанка».

2 мин.

Отметить лучших ребят.

Регулятивные УУД:

Условия, необходимые для достижения поставленной цели

Определить смысл поставленной на уроке УЗ

Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя

Вычленять новые знания.

Объяснять понятие «Осанка».

Познавательные УУД:

Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ

Обсуждают работу на уроке.

Повторяют новые полученные знания на уроке.

Оценивают свою деятельность.

Коммуникативные УУД:

Обеспечиваем социальную компетентность и учёт позиции других людей

Отвечают на вопросы учителя, формулируют понятие «Осанка».

Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают своё мнение об итогах работы на уроке

Благодарит обучающихся за урок.

Обучающиеся организованно покидают спортивный зал.

30 сек.