

Технологическая карта урока

Предмет: Физическая культура

Класс: 7

Автор УМК: «Физическая культура. 1-11 классы», под ред. В.И. Лях – М. «Просвещение», 2014.

Тема урока: Обучение технике: перекатов боком, кувырков вперед, назад.

Цели деятельности учителя	Мотивация учебной деятельности. Развитие интереса к гимнастике. Обучение технике перекатов, кувырков вперед, назад.
Тип урока	Обучающий
Планируемые образовательные результаты	<p>Предметные результаты:</p> <p><i>научатся:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие силы, гибкости и координации движений;• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; <p><i>получат возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none">• формирование устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;• формирование готовности и желания к саморазвитию, личной ответственности за свои поступки;• формирование жизненной необходимости в изучении данной темы, установка на здоровый образ жизни;

	<ul style="list-style-type: none"> • формирование умения соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения кувырка вперед, назад. <p>Метапредметные результаты:</p> <p><i>Формирование регулятивных УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • умение правильно выполнять кувырок вперед, назад • умение следить за своими действиями, при выполнении кувырка вперед, назад • принимать решение о необходимости овладения техникой кувырка <p><i>Формирование познавательных УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • овладеют способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников, • сформируют представления о технике выполнения кувырка вперед, назад, • сформируют представления о связи с окружающим миром • сформируют представления о связи полученных знаний с другими предметами <p><i>Формирование коммуникативных УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, • адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих, • формируют умение работать в группе
<p>Методы и формы обучения</p>	<p>прием диалога, беседы, групповой и игровой методы</p>
<p>Образовательные ресурсы</p>	<p>Гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка</p>

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Универсальные учебные действия
1	3	4	6
I. Организационный момент	<p>Построение; приветствие. Настроить детей на работу. Класс «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку номеров рассчитайсь!» Проверяет готовность обучающихся к уроку, создает необходимость самими учениками озвучить тему и цель урока;</p> <p><i>Наблюдение</i>, проверка наличия спортивной формы <i>Диалог</i> <i>Что необходимо соблюдать, чтобы не получить травмы?</i> Правила техники безопасности.</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу по одному. Выполняют команды.</p> <p>Учащиеся называют правила ТБ</p>	<p>Личностные: умение организовать свое внимание и деятельность под руководством учителя.</p>
II. Актуализация знаний	<p>Класс «Равняйся!» «Смирно!» «Направо!» «В обход по залу, шагом марш!» Ходьба: 1) На носках; 2) На пятках; 3) Танцевальные шаги: подскок и шаг галопа; шаг польки.</p>	<p>Следить за осанкой: голову держать прямо, плечи развернуть назад, лопатки соединить, спину держать прямо. Шаги не делать большими, ставить стопу с</p>	<p>Личностные: воспитание дисциплинированности; понимание необходимости выполнения упражнений на осанку Регулятивные: развитие внимания; умение оценивать</p>

	<p>Бег равномерный</p> <p>После бега, что мы должны сделать? <i>Восстановить дыхание</i> Упражнения на восстановление дыхания. - 1-2 руки через стороны вверх; 3-4 руки через стороны вниз. Направляющий на месте! Стой! Поворот налево! Построение и перестроение уступом. На первый – второй рассчитайсь! Первые на месте, вторые 2 шага вперед! По расчету марш!</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. основная стойка, наклоны головы вперед. 2. И.п. основная стойка, наклоны головы в стороны 3. И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе: <ol style="list-style-type: none"> 1) Руки в стороны 2) Руки вверх 3) Руки вперед 	<p>носка.</p> <p>Обратить внимание на дыхание</p> <p>Следить за равнением и дистанцией. Колонна марширует на месте. Учащиеся останавливаются</p> <p>Выполняют ОРУ</p> <p>Следить за чувством ритма.</p> <p>Способствовать согласованной работе рук и ног.</p> <p>Содействовать развитию</p>	<p>правильность выполнения двигательного действия; умение организовать собственную деятельность. <i>Личностные:</i> понимание необходимости выполнения упражнений на восстановление дыхания.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> умение взаимодействовать со сверстниками по правилам.</p> <p><i>Личностные:</i> умение проявлять дисциплинированность; умение самоопределяться с заданием и принять правильное решение по его выполнению.</p> <p><i>Регулятивные:</i> умение технически выполнять двигательные действия.</p>
--	---	---	--

	<p>4) И.п. 4. И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты в стороны, с отведением руки в сторону. 5. И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 наклон вперед, руки вперед 3-4 наклон вперед, руки к носкам. 6. Марш на месте.</p> <p>Какие мы выполняли сейчас упражнения?</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p>	<p>координационных способностей.</p> <p>Темп выполнения медленный.</p>	
<p>III. Основная часть</p>	<p>Создает необходимость самими учениками озвучить тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового предмета. Задает вопросы: <i>Скажите, ребята, какой вид спорта богат различными снарядами, подчеркивает красоту, грацию, пластику?</i></p> <p>Гимнастика</p> <p>Вопрос: <i>Какие виды гимнастики вы знаете?</i></p> <p>Художественная, спортивная.</p> <p>Существует еще один вид гимнастики – это акробатика. В нее входят хорошо вам</p>	<p>Слушают наводящие вопросы учителя</p> <p>Учащиеся отвечают.</p> <p>Настраиваются на учебную деятельность, ответы на вопросы учителя.</p>	<p>Регулятивные: умение слушать и вступать в диалог, учитывать разные мнения, обозначать и обосновывать собственную позицию.</p> <p>Коммуникативные: умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения</p> <p>Познавательные: способность к самостоятельной,</p>

	<p>известные упражнения. А какие именно мы узнаем в ходе нашего занятия.</p> <p>Скажите, ребята, как называется этот спортивный инвентарь, который вы видите сейчас на полу? <i>Гимнастический мат.</i></p> <p>Какие упражнения можно выполнять на гимнастическом мате? <i>Акробатические упражнения.</i></p> <p>Какие акробатические упражнения вы знаете? <i>Группировки, перекаты, стойка на лопатках, голове, кувырки вперед, назад, мост.</i></p> <p>- Молодцы ребята. - Сегодня мы будем с вами изучать кувырки вперед, назад. Выполнения упражнений.</p> <p>1. Кувырок вперед:</p> <p>а) группировка в упоре присев; б) перекат вперед-назад; в) группировка в упоре присев – перекал вперед-назад, группировка в упоре присев; г) кувырок вперед (слитное выполнение);</p>	<p>Формулируют тему урока под руководством учителя. Высказывают предположения о целях работы на уроке</p> <p>Упражнения выполняют на матах в двух шеренгах, интервал между учениками 80-100 см.</p> <p>Обратить внимание на положение головы, круглую спину. Слегка развести колени, локти прижать, захват чуть ниже колен.</p>	<p>ответственной деятельности.</p> <p>Личностные: способность ставить учебные цели и задачи</p> <p>Регулятивные: вызвать имеющиеся знания</p> <p>Познавательные: общеучебные – извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта; логические – осуществляют поиск необходимой информации</p> <p>Познавательные: общеучебные – извлекают необходимую информацию из примера учителя логические – осуществляют поиск необходимой информации.</p>
--	--	---	---

	<p>2. Кувырок назад: а) из положения седа с наклоном вперед перекат на спину в группировке; обратным движением вернуться в исходное положение; б) кувырок назад в упор на коленях; в) кувырок назад, с помощью другого ученика;</p> <p>3. Стойка на лопатках</p> <p>4. Стойка на руках (мальчики): а) на руках у стены; б) на руках с помощью страхующего; в) самостоятельное выполнение стойки на руках на матах (страхующий должен стоять сбоку);</p>	<p>Следить за положением головы: голова должна быть наклонена вперед, до касания подбородком груди; за правильной группировкой.</p> <p>Удерживать туловище в вертикальном положении.</p> <p>Кисти ставить на расстоянии 5-10 см от стены, голова наклонена вперед, затылок и спина касаются стены. <i>Страховка:</i> в момент маха ногой вверх подхватить ученика под бедро и, помогая ему выйти в стойку, прижать слегка к стене. Фиксировать стойку не более 3-5 секунд.</p> <p>Руки и ноги выпрямлены, проекция головы проходит примерно через площадь опоры рук. <i>Страховка:</i> поддержка под поясницу.</p>	<p>Личностные: воспитание дисциплинированности. Регулятивные: развитие внимания, умеют оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения и учета характера сделанных ошибок из примера учителя, Умение устанавливать причинно-следственные связи, Коммуникативные: Умение выдвигать гипотезы о связях и закономерностях в технике проводимых элементов, подтверждать и выявлять ошибки на основе изученной информации.</p>
--	---	---	--

5. «Мост» из положения лежа (девочки).

Упражнения на развитие силы:

- 1) Лазанье по наклонной лестнице;
- 2) Сгибание и разгибание рук в упоре на перекладине (мальчики);
- 3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на скамейке (девочки);

Скажите, какие упражнения мы с вами сейчас выполняли?

Акробатические.

Акробатические упражнения тоже входят в состав основной гимнастики, а также упражнения на снарядах (перекладина, брус, кольца, гимнастическая стенка, бревно) и опорные прыжки (через гимнастического козла). С этими видами

	основной гимнастики мы познакомимся позднее.		
IV. Первичное осмысление и закрепление	<p>Учитель обращается к учащимся: «Выберите в своей группе ученика, у которого лучше всего получается кувырок вперед и назад»</p> <p>Готовим в центре два мата в длину. Предлагается каждому выбранному ученику из каждой группы, выполнить два кувырка вперед и назад слитно, остальным глядя на работу учащихся выявить ошибки, и определить правильное и точное выполнение кувырков. Объяснить результаты выбора лучшего исполнителя! Представления об изучаемых элементах сознательное восприятие изучаемого материала. Провести первичное обобщение новых знаний, выработать соответствующие ЗУН Умения контролировать время выполнения заданий. Эстафета. «Скажите, где и при каких обстоятельствах может пригодиться умение группироваться?»</p>	<p>Внимательно наблюдают за работой и оценивают работу с точки зрения приобретенных знаний Контролирует технику безопасности, страховку, само страховку.</p> <p>Объясняют свой выбор.</p>	<p><i>Познавательные</i> Выявляют связь с окружающим миром <i>Регулятивные</i> Устанавливать причинно-следственные связи, умения поискового чтения, умения выделять главное. <i>Коммуникативные</i> умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера;</p>

	<p><i>Во время гололеда при падении.</i> Молодцы! Правильно! Диалог. Корректирует ответы учеников.</p>	<p>Анализируют. Выдвигают предположения</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> умения проводить наблюдение и анализ под руководством учителя</p>
<p>V. Итоги урока. Рефлексия.</p>	<p>Замечательно справились с заданием. Устали? Давайте восстановим свои силы, выполнив упражнения на растяжку и расслабление. Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока. Какие акробатические упражнения мы с вами сегодня вспомнили? Где применяются акробатические упражнения? В цирковых выступлениях, в художественной гимнастике, и т.д Продолжить фразу: «Сегодня на уроке я узнал... научился...» «Работа вместе с ребятами помогла мне...» «Новые знания пригодятся мне...» Основные характеристики и закономерности</p>	<p>Слушают задание и выполняют упражнения.</p> <p>Выполняют и анализируют работу свою и своих товарищей</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> формирование устойчивого познавательного интереса</p> <p><i>Личностные:</i> Формируют умение давать оценку своей работе на уроке.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно</p>

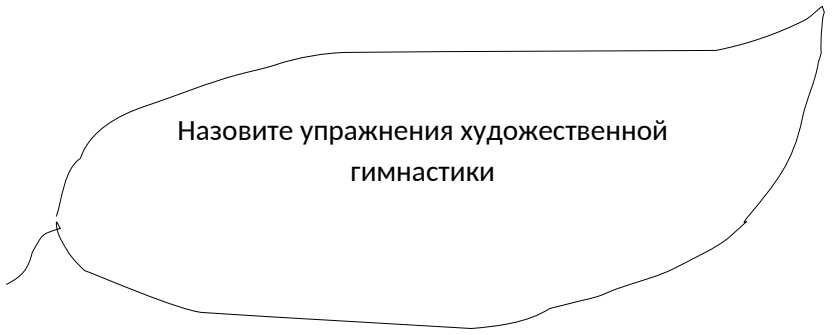
	<p>Осуществлять взаимоконтроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> <p>Анализ полученной информации Проанализировать работу, дать оценку успешности достижения целей и наметить перспективы на будущее.</p> <ul style="list-style-type: none">– Какую цель мы ставили?– Удалось ли её решить?– Каким способом?– Какие получили результаты?– Где можно применить новое знание и умение? <p>Урок окончен. Спасибо всем. Похвалить всех детей. Выделить особо отличившихся.</p> <p>Домашнее задание: подобрать и показать упражнения на гибкость и силу.</p>		<p>воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня освоения изучаемого материала.</p>
--	---	--	---

Эстафета

Класс делится на две команды. По сигналу учителя учащиеся бегут до шведской стенки, поднимаются наверх, открывают листочек с заданием, спускаются, бегут обратно, читают вопрос, отвечают. Передают эстафету следующему.



Какие виды гимнастики вы знаете?



Назовите упражнения художественной гимнастики

Назовите упражнения спортивной гимнастики

Назовите акробатические упражнения

Как называется спортивный инвентарь на котором выполняют акробатические упражнения

Как называется вид спорта, который несет в себе эстетику, гармонию, красоту, грацию, пластику

Как называют гимнастику, которую выполняете утром?

Как называется прием преодоления утомления?

Для выполнения каких упражнений нужно уметь группироваться?

Назовите гимнастические снаряды

Назовите гимнастический инвентарь

Что необходимо сделать перед выполнением гимнастических упражнений