Технологическая карта урока

**Ф. И. О. педагога:** Кучуб Ольга Владимировна  
**Предмет:** физическая культура  
**Класс:**  5   
**Тип урока**: комбинированный

**Раздел:** Гимнастика.

**Тема:** Опорный прыжок.

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

***Задачи:***

**1. образовательная:** закрепить  теоретические знания (осанка); формировать у учащихся координационные и кондиционные способности.

**2. воспитательная:** комплексно развивать координацию, силу, гибкость; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать чувства прекрасного, упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект.

**3. оздоровительная:** содействовать достижению гармоничности в физическом развитии, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап образовательного процесса** | **Деятельность учителя** | | **УУД** | | | | | |
| **Личностная** | **Метапредметные** | | | | **Предметные** |
|  |  | |  | **Регулятивная** | | **Познавательная** | **Коммуникативная** |  |
| **1** | **2** | | **3** | **4** | | **5** | **6** | **7** |
| **Подготовительный (10 минут)**  1.Сообщение УЗ на урок  Знакомство с темой и планом урока.  ***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?   2.Разминка:  ***Строевые упр-ния:*** 1-2- поворот налево;3-4-прыжок ноги врозь, хлопок в ладоши над головой;5-6- прыжок ноги вместе, руки вниз;7-8- поворот кругом. ***Упражнения для профилактики плоскостопия:***   * Ходьба на внешней стороне стопы; * ходьба на носках; ходьба на пятках; * ходьба в полуприседе, руки на поясе   ***Упражнения для развития ловкости и баланса:***   * скрестные шаги правым боком; * то же левым боком; * ходьба в приседе;   ***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   1. ***Комплекс упражнений на гимн. скамейке:***   2. И.п.- стоя левым боком к скамейке, левая нога прямая на скамейке, правая на полу, руки за головой;   3. 1-2-два наклона влево,   4. 3-4-два наклона вправо;   5. То же,стоя правым боком;   6. И.п.-встать на скамейку в упор присев, руками взяться за передний край скамейки,   7. 1-2- упор, стоя согнувшись,   8. 3-4- и.п.   9. И.п.-сидя на скамейке, ноги вытянуты вперёд, руки лона вверху,   10. 1-3- три наклона вперёд,   11. 4-и.п.   12. И.п.-сесть на пол, спиной к скамейке, руки на скамейку,   13. 1-2-выпрямляя руки, упор лёжа сзади,   14. 3-4-и.п.   15. И.п.-упор лёжа, руки на скамейку,   16. 1-2- мах правой ногой назад,   17. 3-4-и.п.   18. 5-8-то же с левой ноги.   19. И.п.-стойка ноги врозь, скамейка между ногами,   20. 1-прыжок вверх ноги вместе на скамейку,   21. 2-и.п.,   22. 3-4- то же. | Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок.  Рассказ об осанке человека и о факторах влияющих на её формирование.  Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока  Следить за синхронным выполнением упражнения. Упражнения выполнить 2 раза.  Выполняются на гимнастической скамейке, следить за правильной осанкой и положением рук (поясе).  При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений партнером.  Выполняются на гимнастической скамейке, следить за правильной осанкой, руки на поясе.  В процессе бега следить за соблюдением дистанции и темпа бега.  После бега поделить класс на 3 группы. У каждой пары скамеек равное количество учащихся (по6-8 человек)  Наклон делать глубже, ноги в коленях не сгибать  Следить за правильным выполнением наклона согнувшись с прямыми ногами.  Следить за правильной осанкой.  Прогнуться, голову не запрокидывать назад   В упоре лёжа сохранять правильное положение туловища.  При выполнении прыжков на месте – сохранять дистанцию | | формирование интереса  Установить роль разминки при на занятиях гимнастикой.  Умение выполнять физические упражнения для развития мышц  Правильное выполнение задания  Безопасное поведение во время выполнения задания | Активное участие в диалоге с учителем.  Самостоятельно выстраивают комплекс упражнений для улучшения осанки с помощью памятки и инструкций учителя.  Сознательное выполнение определённых упражнений.  Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп  Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя | | Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя  Совместно с учителем делают вывод: что же такое «Правильная осанка и чем она полезна человеку»?  Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи.  Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки | Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками.  Строят высказывания по теме «Осанка»  Обсудить ход предстоящей разминки  Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем | Знать и правильно выполнять упражнения, следить за правильностью выполнения; |
| **Основной(20 минут)**  Сегодня мы с вами будем совершенствовать ранее изученные  опорный прыжок через гимн. козла – вскок в упор присев, соскок вверх прогнувшись, а так же выполним акробатические соединения.  А сейчас я попрошу каждую группа учащихся приготовить гимн. снаряды для предстоящей работы.  **1 часть (18 минуты)**  **1 место занятий-**  ***Опорный прыжок:***   * Нужно выполнить 5—6 отталкиваний (руки при этом должны обязательно опираться на козла). На 6-7-м прыжке ученик отталкивается и встает в упор на коленях на гимнастического козла. Затем встает в полный рост и выполняет соскок прогнувшись.; * оттолкнуться от мостика и встать в упор на коленях, соскочить обратно на мостик и тут же снова встать в упор на коленях. На 4-5-м прыжке ученик наскакивает в стойку на коленях и повторяет соскок; * Наскок в упор присев; * Прыжок с разега. **2место занятий:**   ***Упражнения акробатики:***   1. Перекаты в группировке; 2. стойка на лопатках с помощью рук; 3. мост из положения лёжа; 4. «корзинка»; 5. угол из положения лёжа; 6. кувырок вперёд; 7. кувырок назад; 8. «ласточка» в кувырок вперёд; 9. ***акробатическое соединение:*** И.п.-о.с., рук вверх-в стороны, 10. шаг правой (левой) вперёд, 11. «ласточка», 12. держать, 13. наклоняясь вперёд, кувырок вперёд в упор присев, 14. перекат назад в группировке, 15. стойка на лопатках, согнув ноги, 16. выпрямить ноги, 17. руки на пол, стойка без помощи рук, 18. согнуть ноги, 19. перекат в упор присев, 20. лечь на спину, руки вверху, 21. согнуть руки и ноги, 22. мост из положения лёжа, 23. лечь на спину, 24. руки через стороны, сесть в упор сидя сзади, 25. держать, 26. руки вперёд, 27. держать, 28. перекат на живот, 29. согнуть руки к груди, 30. выпрямить руки, прогнуться, 31. «корзинка», 32. лечь на живот, 33. сесть на пятки, руки впереди, голова опущена, 34. упор присев прыжком, 35. кувырок вперёд, 36. кувырок назад,   прыжок вверх прогнувшись в и.п.  ***3 место занятий: Упражнение для мышц брюшного пресса:***   * поднимание прямых и согнутых ног в висе на гимн. стенке. * Поднимание корпуса из положения лежа | Деление класса на два отделения  (по степени физической готовности)  Подготовка мест занятий с группами учащихся.  Рассказ и показ техники выполнения упражнений.  Обратить внимание на отталкивание ногами( не очень сильно, но и не слабо).  Проведение краткого инструктажа, руководство работой, коррекция действий (по мере необходимости). выпонени опорного прыжка поточным методом.  Осуществить страховку, стоя за гимн. снарядом.  Ни в коем случае нельзя приземляться на прямые ноги!  Отталкивание совершается обеими ногами одновременно, недопустимо это делать одной ногой!  Стараться все отталкивания совершать без задержек (особенно отталкивание от мостика).  Все элементы акробатики сначала выполняются по отдельности фронтальным способом все вместе по команде учителя или командира отделения, либо  каждый повторяет индивидуально по  заранее  подготовленным карточкам.  Каждый элемент выполняется по 2-3 раза.  всё акробатическое соединение выполняется 2 раза.  Обратить внимание на осанку и чёткое слитное выполнение упражнения.  Помогает и поправляет  - У вас все получилось, вы молодцы!  Но нам есть, к чему стремится, чтобы быть сильными, здоровыми, ловкими и красивыми.  Все виды занятий выполняются поточно-групповым методом.  После выполнения каждого упражнения отделение осуществляет переход на следующий вид упражнения по команде учителя, который отслеживает время прохождение каждого снаряда.  Сделать три подхода к гимн. стенке.(10-15)  При висе углом ноги должны быть прямые.  Руки в «замок» за головой, касаться локтями мата. | | Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление  дисциплинированности.  Повторяют за педагогом и запоминают.  Владеть известными способом выполнения опорных прыжков и осуществлять их самостоятельно.  Оценивают правильность выполнения учебной задачи,  собственные возможности её решения  Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью  Внимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибок  Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях  Развитие чувства ритма  Постоянно совершенствовать элементы, улучшая общую согласованность  их выполнения  Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам;  Активное включение в выполнение двигательного действия;  развитие внимания.  Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей  и коллективной деятельности | Умение  регулировать свои действия,  взаимодействовать в группе.  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  Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.  Умение собраться, настроиться на деятельность  Самоконтроль правильности выполнения упражнений. | | 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 соединение их в целое  Умение выделять необходимую  информацию  Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте.  Анализ полученной информации  Умение сосредоточиться для достижения цели. | Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий.  Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.  Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения  технических приёмов и действий одноклассниками  Уметь договариваться в совместной  деятельности, взаимодействовать со сверстниками.  Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной  деятельности.  Формирование умения работать в группе; договариваться; контролировать действия партнёра  Умение заметить достоинства и недостатки  своего исполнения движений.  Оказывать посильную помощь  и моральную поддержку сверстникам | Знать и правильно выполнять упражнения, следить за правильностью выполнения; |
| **Заключительный - рефлексия  (5минут)**  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.   Составьте  комплекс упражнений для поддержания правильной осанки. | Восстанавливаем пульс, дыхание.  Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ  Для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье, необходимо знать, как работает организм. Важно соблюдать правила ЗОЖ (режим дня, правильное питание, занятие физкультурой, отсутствие вредных привычек и т. д.)  Ставим УЗ на дом | | Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.  Осознать нужность домашнего задания | 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». | | Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ  Обсуждают работу на уроке.  Повторяют новые полученные знания на уроке.  Оценивают свою деятельность. | 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 |  |
| **Организация пространства** | | | | | | | |  |
| **Межпредметные связи** | | **Формы работы** | | | **Ресурсы** | | |  |
| Биология, Основы безопасности жизнедеятельности | | Индивидуальная,  групповая (по отделениям), фронтальная, поточная | | | Учебник Физическая культура.5-7 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. | | |  |