Технологическая карта урока

в разделе  гимнастика

|  |  |
| --- | --- |
| Учебный предмет | Физическая  культура |
| Класс | 8 а |
| Тип урока | Комплексный |
| Технология построения урока | Фронтальная. Групповая и индивидуальная. |
| Тема урока | Акробатические упражнения |
| Цель урока | Овладение элементами акробатики, развитие физических и личностных качеств, характерных для гимнастических упражнений, формирование необходимых знаний для их успешного освоения. |
| Задачи урока | 1. Научить выполнению кувырка вперед и назад с дополнительными элементами.  2. Содействовать развитию координационных способностей, силы и гибкости, применительно к разучиваемым акробатическим упражнениям.  3. Содействовать воспитанию волевых качеств (смелости и решительности), характерных для акробатических упражнений, воспитанию культуры движений.  4. Содействовать формированию знаний об основах техники кувырка вперед и назад, о прикладном, оздоровительно-развивающем и воспитывающем значении акробатических упражнений. |
| Основные термины, поня­тия | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат. Кувырок, назад прогнувшись в стойку ноги врозь. |
| Планируемые резуль­таты  урока  Личностные результаты  Метапредметные УУД:  Предметные УУД: | • овладение знаниями и умениями по организации и проведению общеразвивающих и подготовительных упражнений оздоровительной и тренировочной направленности, обеспечивающих функциональную готовность организма к выполнению кувырка вперед и назад, с учетом индивидуальных физических свойств учащихся;  • воспитание волевых качеств посредством усложнения условий выполнения учебных заданий, обеспечивающих психологическую готовность организма к овладению кувырком вперед и назад, с учетом индивидуальных личностных свойств учащихся;  • воспитание культуры движений посредством гимнастических упражнений;  • овладение умением выполнить акробатическое упражнение – кувырок вперед и назад в различных комбинациях.  • формирование первоначальных представлений о прикладном значении акробатических упражнений как средстве физической культуры и возможности их применения в повседневной жизнедеятельности;  • приобретение умений в выборе инвентаря и одежды для занятий гимнастическими упражнениями, умений организовывать места занятий и осуществлять контроль своей деятельности в процессе выполнения акробатических упражнений, обеспечивая безопасность в рамках различных условий их выполнения;  • формирование первоначальных представлений о способах наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок и использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий;  • овладение умениями находить адекватные способы взаимодействия во время учебной деятельности со сверстниками и взрослыми.  • формирование первоначальных представлений о оздоровительно-развивающем и воспитывающем значении акробатических упражнений и их влиянии на развитие человека;  • овладение акробатическими упражнениями – разновидностями группировок и перекатов, кувырков вперед и назад, необходимыми знаниями об основах техники для их успешного выполнения. |
| Оборудование | гимнастические маты – 6-9 шт.  • листы картона размером 20\*10см – 25 шт.  • ТСО – музыкальный центр, мультимедийный проектор – 1 шт. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | Универсальные учебные действия |
| I. Организационный момент | Проверяет готовность обучающихся к уроку создает эмоциональный настрой на изучение нового предмета.   1. **Построение; приветствие.  Настроить детей на работу.**   *Здравствуйте ребята! Я рада видеть вас на своем уроке таких подтянутых, спортивных, красивых учеников!*  *Тема нашего урока зашифрована в загадке. Слушаем внимательно.*  ***Лента, мяч, бревно и брусья,***  ***Кольца с ними рядом.***  ***Перечислить не берусь я***  ***Множество снарядов.***  ***Красоту и пластику,***  ***Дарит нам...***  *Посмотрите, какой гимнастическое оборудование находится в зале?*  *Гимнастические маты нам необходимы для выполнения, каких упражнений?*   1. **Озвучивает тему.**   *И так тема нашего урока: Акробатические элементы.* | Организация обучающихся на урок  Дети отгадывают загадку  (гимнастика)  Гимнастические маты  Акробатических  Слушают и обсуждают тему урока. | Л.: проявлять дисциплинированность и  внимательность;  активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| II. Актуализация знаний | Создание ситуации для промежуточного анализа  уровня знаний обучающихся  *Ребята разрешите мне задать вам несколько вопросов*  Вопрос.   1. Ребята, какие интересные события произошли в мире спорта в последние дни? 2. А в вашей жизни были события связанные с Ф.К? 3. Из каких тестовых этапов она состояла? *схема*   *Результаты гимнастики в баллах.*   1. Проанализируйте результаты. Какие эмоции они у вас вызывают? СМАЙЛИК 2. Что на ваш взгляд, является причиной такого выступления, и почему?   - *Правильно ли я вас поняла, что сегодня мы с вами будем работать над этими элементами?*  *Зачем?*  *Как вы считаете, какие физические качества необходимы, для успешного овладения акробатическими упражнениями*?  Создание проблемной ситуации для принятия цели и задач урока  *Кто сейчас сможет назвать цель нашего урока.*  \* Повторение правила Т/Б  \* класс «Равняйся!», «Смирно!»,  \* выполнение строевых упражнений /повороты налево, направо, кругом на месте/  \* направо, ходьба по залу с дистанцией 2 шага на носках  (руки на пояс, спина прямая).  \* на пятках (руки за головой, спина прямая)  \* бег в равномерном темпе  \* бег с заданием  *Перечислите упражнения входят в школьную программу по гимнастики* | Слушают наводящие во­просы учителя, выполняют задания учителя.  Настрой на урок.  Самооценка готовности к уроку.  Проговорить схему МЭ ВОШ по ФК  Чтобы довести освоенные элементы до совершенства.  (координация, гибкость).  Отработка акробатических элементов. Развитие физических качеств  Кувырок вперед, назад, мост, стойка на голове, лазание по канату, опорный прыжок ноги врозь, опорный прыжок согнув ноги, упражнения на перекладине, упражнения на бревне и т.д. | П.: извлекают не­об­ходимую информацию из соб­ственного опыта;  осуществляют поиск необ­ходимой информации.  Л.: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить  о причинах своего успеха или неуспеха  в учении, связывают успехи с усилиями, трудолюбием.  П.: умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме, используя терминологию физической культуры.  П.: умение характеризовать физические качества.  Р.: умение формулировать цель урока, ставить задачи.  П.: умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками;  умение различать команды, выполнять двигательные действия (предм. знания)  Р.: умение дать самооценку;  умение координировать, контролировать свои действия. |
|  | \* Комплекс ОРУ | Во время движения по кругу выполняют дыха­тельные упражнения.  Выполняют упражнения. | Р.: умение оценивать пра­вильность выполнения действий; вносят не­обходимые коррективы в действие после его завершения на ос­нове его оценки и учета характера сде­ланных ошибок. |
| III. Применение тео­ретических положе­ний в условиях вы­полнения упражне­ний и решение задач | Показ более подготовленным уче­ником (комбинация) | Образно воспринимать дви­га­тельное действие, выде­ляя бо­лее сложные эле­менты техники выполнения упражнения. | П.: извлекают необ­ходимую информацию из рассказа учи­теля показа партнера, из соб­ственного опыта;  осуществляют поиск необ­ходимой информации. |
| IV. Первичное осмысление | Формулирует задание, осуществляет контроль.  Даёт команду работы.  Проводит подготовительные упражнения:  \* группировка  Основные элементы:  \* Кувырок вперед и назад.  \* Стойка на лопатках.  \* Стойка на голове и руках.  \* Кувырок назад в полушпагат.  \* Кувырок назад прогнувшись в стойку ноги врозь.  Объясняет технику выполнения. Формулирует зада­ние, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществ­ляет ин­дивидуальный контроль. | Выбирать более эффектив­ные способы решения за­дач. Про­гнозировать свою деятельность.  Слушают, выполняют упражне­ние  Договариваться о распреде­ле­нии функций и ролей совмест­ной деятельности (страховка) | Р.: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упраж­нений; действуют с учетом выделенных учите­лем ориентиров; адекватно воспри­ни­мают оценку учителя; осуществляют по­шаговый контроль своих действий, ори­ентируясь на показ движений учите­лем. |
| V. Самостоятельное творческое исполь­зование  сформированных УУД. | Кувырок вперед и назад в различных комбинациях (стойка на лопатках, стойка ноги врозь, стойка на голове)  Помогает учащимся корректировать и исправлять ошибки. Контролирует технику безопасности.  Ориентировать учащихся на согласованность дей­ствий при выполнении.  *Ребята, вы выполняли акробатические упражнения.*  *Каждой группе, я раздала карточки с описанием техники выполнения. Вам необходимо прочитать и написать название элемента.*  *.* | Выполняют  учебные дей­ствия, используя речь для регуляции своей деятельно­сти.  Слушают, выполняют упражне­ние | П.: восстановить навык в выполне­нии плотной группировки.  К.: умеют договари­ваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать во­просы; контролируют действия партнера |
| VI. Первичное за­крепление | Отработка текстовой связки элементов  Поясняет задание, контролирует его выполнение.  Каждая группа получает набор карточек, на которых записаны отдельные фразы.  Представление результатов группами  Учитель страхует выполнение упражнения.  Проверка выполнения по критериям.  Демонстрация правильного вариант на слайде в схематическом виде и в виде текста | Необходимо в группе за 4 минуты восстано­вить из данных фраз акробати­ческий комплекс, состоящий из двух элементов.  Полученный текст приклеить на лист формата А3.  Договориться, кто из группы кто будет:  - читать полученный текст вслух,  показывать данный акробатический комплекс для всего класса.  а) наличие двух акробатических элементов б) последовательность элементов в упражнении. | Р.: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упраж­нений; принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итого­вый и пошаговый контроль.  К.: умеют договари­ваться и прихо­дить к общему решению в совместной деятельности, задавать во­просы; контро­лируют действия партнера |
| VII. Рефлексия.   Итоги урока. | Организует рефлексию урока.  Построение в одну шеренгу  Игра на внимание  «Какие рисунки были расположены в зале!»  Подведение итогов урока.  Рефлексивно-оценочный задание для обучающихся:  - Скажите, чем мы занимались на уроке?  - Каких поставленных целей мы достигли?  - Продолжите предложение «У меня сегодня получилось…»  **«Цветовой круг»**  Ребята, оцените себя, как Вы выполняли задания и упражнения на уроке.  1.Если Вы считаете, что теперь можете выполнять упражнения без помощи учителя, вставьте в зелёный круг.  2. Если Вы считаете, что сегодня старались выполнить упражнения без ошибок, вставьте в синий круг.  3. Если Вы считаете, что ещё хотите поработать с учителем, чтобы выполнить эти упражнения, вставьте в красный круг.  Похвалить всех детей, выделить особо отличившихся  - *Молодцы! Вы сегодня показали, что действительно очень подготовленные. На уроке была хорошая дисциплина.*  Выставление оценок за работу на уроке.  **Домашнее задание**  Продумать акробатическую комбинацию, зарисовать графически  Ответить по вопросам:  - Что важно знать и выполнять при акробатических элементах?  – Какие упражнения для развития гибкости и координации вы знаете?  - Над чем бы каждый хотел поработать?  - В чём трудность? | Выполняют игру.  Оценить процесс и результаты своей деятельности  Отвечают на вопросы.  Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.  Осуществлять контроль и самоконтроль, ставят оценку.  Выполняли кувырки и связки  Отработка акробатических элементов. Развитие физических качеств.  Формирование самооценки. | К.: умеют договари­ваться и прихо­дить к общему решению в совместной деятельности.  Р.: действуют с учетом выде­ленных учителем ориентиров; адекватно воспри­нимают оценку учителя, прогно­зируют результаты уровня усвоения изу­чаемого материала.  Л.: понимают значение знаний для человека и принимают его.  Л.: умение дать самооценку собственной деятельности  Примеры самооценки детей:  -Я считаю, что теперь я могу выполнять упражнения без помощи учителя;  -Я сегодня старался выполнить упражнения без ошибок;  -Я ещё хочу поработать с учителем, чтобы выполнить эти упражнения.  Учиться оценивать свои действия. |

Описание техники выполнения

Кувырок вперед

Техника выполнения .

Из упора присев, разгибая ноги, перенести тяжесть тела на руки, наклонить голову вперед сгибая руки, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову – сгруппироваться; выполнить перекат в упор присев.

Кувырок назад

Техника выполнения .

Из упора присев – ноги на ширине стопы, плечи слегка вперед, сгруппироваться; наклонить голову вперед, отталкиваясь руками, быстро перекатиться на лопатки и, опираясь руками за плечами, перевернуться через голову; разгибая руки, перейти в упор присев.

Кувырок назад в полушпагат

Техника выполнения .

Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу - полушпагат.

Кувырок назад в упор стоя ноги врозь

Техника выполнения .

Из упора присев заканчивая кувырок назад, развести ноги, не сгибая их в коленях и, выпрямляя руки, выйти в упор стоя ноги врозь.

Описание техники выполнения

Техника выполнения .

Из упора присев, разгибая ноги, перенести тяжесть тела на руки, наклонить голову вперед сгибая руки, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову – сгруппироваться; выполнить перекат в упор присев.

Техника выполнения .

Из упора присев – ноги на ширине стопы, плечи слегка вперед, сгруппироваться; наклонить голову вперед, отталкиваясь руками, быстро перекатиться на лопатки и, опираясь руками за плечами, перевернуться через голову; разгибая руки, перейти в упор присев.

Техника выполнения .

Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу - полушпагат.

Техника выполнения .

Из упора присев заканчивая кувырок назад, развести ноги, не сгибая их в коленях и, выпрямляя руки, выйти в упор стоя ноги врозь.

2 шт

Составить комбинацию

Из

перекатом назад в группировке.

выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки.

поставить локти на мат, ближе к туловищу,

сгибая руки и наклоняя голову вперед, толчком ног, перевернуться через голову.

сделать перекат вперед,

прийти в упор присев.

Из пора присев,

перекатившись до плеч,

упора присев,

удерживая туловище в вертикальном положении, затем поставить кисти рук на спину, ближе к лопаткам, голени вертикально.

коснувшись лопатками пола, сгруппироваться,

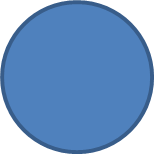
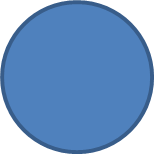
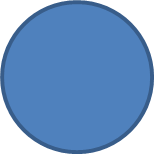
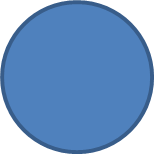
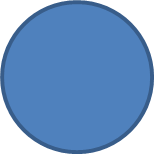
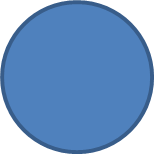
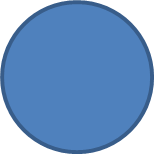
2 шт

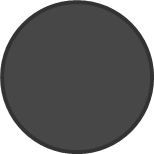
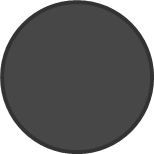
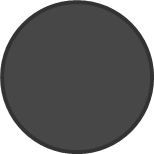
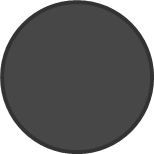
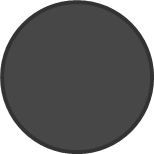
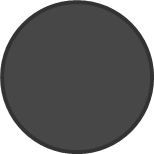
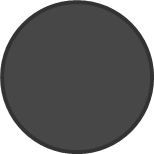
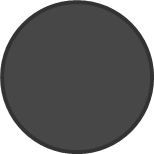
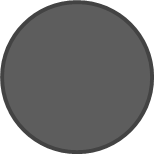
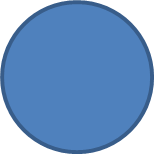


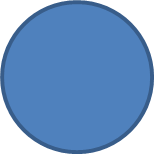
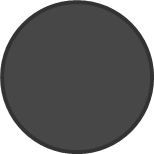
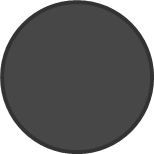
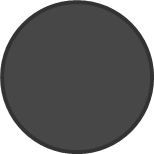
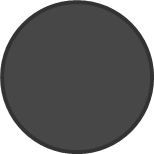
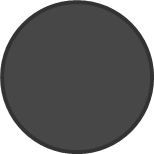
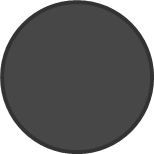
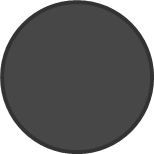
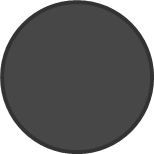
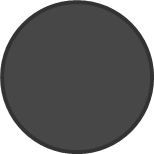
     











3 шт

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Гольф  2. Теннис  3. Каратэ  4. Вольная борьба  5. Художественная гимнастика  6. Прыжки в воду  7. Конный спорт  8. Баскетбол  9. Сноуборд  10. Хоккей с шайбой  11. Прыжки с трамплина  12. Конькобежный спорт  13. Волейбол  14. Футбол  15. Парусный спорт  16. Горнолыжный спорт  17. Фигурное катание  18. Лыжный спорт  19. Легкая атлетика  20. Скелетон  21. Велосипедный сорт  22. Плавание  23. Бокс  24. Фристайл  25. Стрельба | 1. Гольф  2. Теннис  3. Каратэ  4. Вольная борьба  5. Художественная гимнастика  6. Прыжки в воду  7. Конный спорт  8. Баскетбол  9. Сноуборд  10. Хоккей с шайбой  11. Прыжки с трамплина  12. Конькобежный спорт  13. Волейбол  14. Футбол  15. Парусный спорт  16. Горнолыжный спорт  17. Фигурное катание  18. Лыжный спорт  19. Легкая атлетика  20. Скелетон  21. Велосипедный сорт  22. Плавание  23. Бокс  24. Фристайл  25. Стрельба | 1. Гольф  2. Теннис  3. Каратэ  4. Вольная борьба  5. Художественная гимнастика  6. Прыжки в воду  7. Конный спорт  8. Баскетбол  9. Сноуборд  10. Хоккей с шайбой  11. Прыжки с трамплина  12. Конькобежный спорт  13. Волейбол  14. Футбол  15. Парусный спорт  16. Горнолыжный спорт  17. Фигурное катание  18. Лыжный спорт  19. Легкая атлетика  20. Скелетон  21. Велосипедный сорт  22. Плавание  23. Бокс  24. Фристайл  25. Стрельба |
| 1. Гольф  2. Теннис  3. Каратэ  4. Вольная борьба  5. Художественная гимнастика  6. Прыжки в воду  7. Конный спорт  8. Баскетбол  9. Сноуборд  10. Хоккей с шайбой  11. Прыжки с трамплина  12. Конькобежный спорт  13. Волейбол  14. Футбол  15. Парусный спорт  16. Горнолыжный спорт  17. Фигурное катание  18. Лыжный спорт  19. Легкая атлетика  20. Скелетон  21. Велосипедный сорт  22. Плавание  23. Бокс  24. Фристайл  25. Стрельба | 1. Гольф  2. Теннис  3. Каратэ  4. Вольная борьба  5. Художественная гимнастика  6. Прыжки в воду  7. Конный спорт  8. Баскетбол  9. Сноуборд  10. Хоккей с шайбой  11. Прыжки с трамплина  12. Конькобежный спорт  13. Волейбол  14. Футбол  15. Парусный спорт  16. Горнолыжный спорт  17. Фигурное катание  18. Лыжный спорт  19. Легкая атлетика  20. Скелетон  21. Велосипедный сорт  22. Плавание  23. Бокс  24. Фристайл  25. Стрельба | 1. Гольф  2. Теннис  3. Каратэ  4. Вольная борьба  5. Художественная гимнастика  6. Прыжки в воду  7. Конный спорт  8. Баскетбол  9. Сноуборд  10. Хоккей с шайбой  11. Прыжки с трамплина  12. Конькобежный спорт  13. Волейбол  14. Футбол  15. Парусный спорт  16. Горнолыжный спорт  17. Фигурное катание  18. Лыжный спорт  19. Легкая атлетика  20. Скелетон  21. Велосипедный сорт  22. Плавание  23. Бокс  24. Фристайл  25. Стрельба |

1. шт

Домашнее задание

1. Продумать акробатическую комбинацию, зарисовать графически

2. Ответить по вопросам:

- Что важно знать и выполнять при акробатических элементах?

– Какие упражнения для развития гибкости и координации вы знаете?

- Над чем бы каждый хотел поработать?

- В чём трудность?

Домашнее задание

1. Продумать акробатическую комбинацию, зарисовать графически

2. Ответить по вопросам:

- Что важно знать и выполнять при акробатических элементах?

– Какие упражнения для развития гибкости и координации вы знаете?

- Над чем бы каждый хотел поработать?

- В чём трудность?

Домашнее задание

1. Продумать акробатическую комбинацию, зарисовать графически

2. Ответить по вопросам:

- Что важно знать и выполнять при акробатических элементах?

– Какие упражнения для развития гибкости и координации вы знаете?

- Над чем бы каждый хотел поработать?

- В чём трудность?

Домашнее задание

1. Продумать акробатическую комбинацию, зарисовать графически

2. Ответить по вопросам:

- Что важно знать и выполнять при акробатических элементах?

– Какие упражнения для развития гибкости и координации вы знаете?

- Над чем бы каждый хотел поработать?

- В чём трудность?

3шт

8 А класс

Какие эмоции они у вас вызывают результаты выступления на МЭ ВОШ по ФК?

Ваши Ваших товарищей

Я считаю, что теперь я могу выполнять упражнения без помощи учителя

-Я сегодня старался выполнить упражнения без ошибок;

-Я ещё хочу поработать с учителем, чтобы выполнить эти упражнения.