

## Технологическая карта урока физической культуры в 8 классе

**Раздел:** Гимнастика

**Тема урока:** Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости: полоса препятствий с использованием висов, упоров, лазание и перелазание.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** свисток, секундомер, проектор, экран, ноутбук, колонки, барьер, гимнастические маты, шведская стенка, перекладина

**Учитель:** Рубанов Дмитрий Эдуардович, МБОУ «ЦО – СШ №22».

<b>Тип урока:</b>	Комплексный
<b>Цель:</b>	совершенствовать силовые способности и силовую выносливость учащихся 8 класса через полосу препятствий с использованием висов, упоров, лазание и перелазание.
<b>Задачи:</b>	<p><b>Образовательная</b> совершенствовать умения и навыки выполнять упражнения - висы, упор, лазание, перелазание на полосе препятствий; тренироваться в упражнениях общефизической подготовки.</p> <p><b>Развивающая</b> развитие физических качеств: скорости, силы, выносливости при прохождении полосы препятствий.</p> <p><b>Воспитательная</b> 1. Воспитывать чувство товарищества, коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки. 2. Умение работать в команде.</p>
<b>Планируемые образовательные результаты:</b>	<p><b>Предметные</b> выполнять упражнения - висы, упор, лазание, перелазание на полосе препятствий; тренироваться в упражнениях общефизической подготовки с учётом индивидуальных особенностей.</p> <p><b>Метапредметные:</b>  <i>познавательные</i> – анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, а именно силовых способностей и силовой выносливости; оценивать свои достижения, отвечать на вопросы;  <i>коммуникативные</i> – наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения, выражать готовность слушать собеседника и вести диалог;  <i>регулятивные</i> – активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; овладеть способностью понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнять.</p> <p><b>Личностные:</b> готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения урока физической культуры; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на</p>

	уроке физической культуры, соревновательной деятельности; готовность соблюдать правила безопасности во время урока физической культуры; стремление к физическому совершенствованию, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях.
<b>Методы и формы обучения:</b>	индивидуальная, фронтальная, групповая, метод «Обучение без принуждения»
<b>Образовательные ресурсы:</b>	Фрагмент видеоролика «Морская пехота».

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Универсальные учебные действия
<b>I. Организационный момент:</b>  <b>3 минуты.</b>	<p>Проверяет готовность учащихся к уроку. Построение; приветствие. Настроить детей на работу.</p> <p>Организация беседы, которая помогает учащимся сформулировать тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового предмета.</p> <p>-Здравствуйте, дети! Поднимите, пожалуйста, руки, кто выбрал свою будущую профессию.</p> <p>-Поделитесь ответами.</p> <p>-Во все времена есть такие профессии, которые помогают человеку в жизни. Приведите, пожалуйста, примеры, профессий, которые спасают людей когда случаются чрезвычайные ситуации. (Например: сотрудник МЧС, полицейский, военный и т.д.)</p> <p>Предлагает просмотр видеоролика. Фрагмент видеоролика «Морская пехота».</p> <p>-А сейчас мы с вами посмотрим видеоролик и определим тему нашего урока.</p> <p>Просмотр видеоролика.</p> <p>- Мы просмотрели видеоролик. Представителей, каких профессий вы можете назвать? Что они делают?</p> <p>- А какими качествами, на ваш взгляд, должны обладать представители профессий, о которых мы с вами говорили?</p> <p>-Как вы думаете, какая же тема нашего урока? Кто может её сформулировать?</p> <p>-Правильно, тема нашего урока: «Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости: полоса препятствий с использованием висов, упоров, лазание и</p>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Учащиеся проверяют подготовку к уроку.</p> <p>Отвечают на вопросы. Просмотр видеоролика, обсуждение. Слушают и формулируют тему и цель урока.</p>	<p><b>Личностные:</b> формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.</p> <p>Понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позицией школьника.</p>

	перелазание».		
<p><b>II. Актуализация знаний:</b></p> <p><b>6 минут.</b></p>	<p>Выполнение строевых упражнений (<i>повороты налево, направо, кругом на месте</i>)</p> <p>-Класс «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «За направляющим в обход по залу шагом марш!»</p> <p>руки на пояс, наклоны головой</p> <p>На 1 – наклон вправо, на 2 – влево, на 3-вперед, на 4 – назад. Упражнение начи-най!</p> <p>Руки на плечи, круговые вращения плечами, на 1, 2, 3, 4 движения вперед, на 1, 2, 3, 4 движения назад.</p> <p>Ходьба на носках руки в стороны,</p> <p>- На пятках руки за голову.</p> <p>Ходьба с переходом на бег:</p> <p>- Обычный,</p> <p>- С высоким подниманием бедра,</p> <p>- С захлестыванием голени назад,</p> <p>- Приставными шагами, руки на поясе (левым, правым боком),</p> <p>Обычный бег с переходом на шаг.</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>каждый должен принимать участие в работе; каждый должен просить о помощи, когда она ему нужна; каждый должен оказать помощь, если его об этом попросят.</p>	<p>Выполняют строевые упражнения.</p> <p>Проходят разминку по кругу.</p> <p>Выполняют упражнения.</p> <p>Соблюдают дистанцию.</p> <p>Во время движения по кругу выполняют дыхательные упражнения.</p>	<p><b>Познавательные:</b>  <i>общеучебные</i> – извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта;  <i>логические</i> – осуществляют поиск необходимой информации.</p> <p><b>Личностные:</b> воспитание дисциплинированности;</p> <p><b>Регулятивные:</b> развитие внимания, умеют оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>
<p><b>III. Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач</b></p> <p><b>6 минут.</b></p>	<p>Построение учащихся в одну шеренгу.</p> <p>Деление на две равнозначные команды в соответствии с уровнем физической подготовки.</p> <p>-Ребята, на ваших футболках есть отличительные значки красного и синего цвета. Сейчас вы поделитесь на две равнозначные команды. В каждой команде должно быть одинаковое количество обладателей значков красного и синего цвета.</p> <p>-Проходим на линию старта полосы</p>	<p>Образно воспринимать двигательное действие, выделяя более сложные элементы техники выполнения упражнения.</p>	<p><b>Познавательные:</b>  <i>общеучебные</i> – извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта;  <i>логические</i> – осуществляют поиск необходимой информации.</p>

	<p>препятствий. Показ упражнений на полосе препятствий с более подготовленным учащимся. «давай подумаем вместе, как это можно сделать».</p>		
<p><b>IV. Первичное осмысление и закрепление:</b> <b>12 минут</b></p>	<p>Формулирует задание, осуществляет контроль. Даёт команду построиться возле полосы препятствий. Объясняет технику выполнения упражнений на полосе препятствий. 1 упражнение – горизонтальное лазание по скамье; 2 упражнение – перепрыгивание барьеров; 3 упражнение – кувырок вперёд; 4 упражнение – бёрпи; 5 упражнение – перелазание через препятствие; 6 упражнение – лазание по шведской стенке, висы на перекладине. Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет индивидуальный контроль. - Ребята, вы узнали технику выполнения упражнений на полосе препятствий. - Сейчас мы проведем соревнование между двумя командами. Победит та команда, которая выполнит упражнения быстрее за наименьшее время. Помните о соблюдении техники выполнения упражнений и технике безопасности. Помогает учащимся корректировать и исправлять ошибки. Контролирует технику безопасности, страховку, само страховку.</p>	<p>Выбирать более эффективные способы решения задач. Прогнозировать свою деятельность.</p> <p>Договариваются о распределении функций и ролей совместной деятельности.</p> <p>Слушают объяснение, проходят полосу препятствий.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем</p>
<p><b>V. Итоги урока. Рефлексия:</b> <b>8 минут.</b></p>	<p>Подведение итогов урока. Оценка деятельности учащихся по прохождению полосы препятствий. -Ребята, вы все – молодцы! Справились с прохождением полосы препятствий и определили уровень своей силы и</p>	<p>Оценить процесс и результаты своей деятельности</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> Учащиеся слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают свое мнение об итогах работы на уроке. <b>Регулятивные:</b> оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя.</p>

	<p>выносливости.</p> <p>-Поднимите, пожалуйста, руки те, кому было легко. А теперь, поднимите руки те, кому было сложно выполнять упражнения на полосе препятствий. Скажите пожалуйста какое из препятствий было для вас сложным? Почему?</p> <p>Рефлексия «Мишень», оценка учащимися уровня собственных физических качеств по шкале от 1 до 10.</p> <p>- Ребята, оцените свои физические качества, силу и выносливость, по шкале от 1 до 10. Обратите внимание на «мишень». Открепите от футболки свой значок и прикрепите его на «мишень». Например: если вы считаете, что ваша сила и выносливость равна 10, то вы находите на «мишени» цифру 10 и прикрепляете свой значок.</p> <p>Поднимите руки, кто после урока задумался о выборе профессии, связанной с спасением людей?</p> <p>Построение в одну шеренгу. Выставление оценок за урок. Озвучивание домашнего задания. Организованный уход с урока.</p> <p>- Ребята, спасибо вам за урок, мне понравилось с вами работать. Молодцы, вы умеете работать в команде.</p> <p>-Ваши оценки за урок ...</p> <p>- Домашнее задание: выполнить комплекс ОРУ №2(общеразвивающих упражнений) в области гимнастики.</p> <p>- Равняйсь! Смирно! Направо! В обход по залу,строевым шагом марш!</p> <p>Подходя к выходу, подается команда:</p> <p>- На месте, на выход, шагом марш!</p>	<p>Выполняют упражнение.</p> <p>Определяют уровень своих физических качеств по итогам урока.</p> <p>Осуществлять контроль и самоконтроль.</p> <p>Прослушивают оценки за урок.</p> <p>Получают домашнее задание.</p> <p>Выполнение строевого шага.</p> <p>Организованный уход.</p>	<p><b>Познавательные:</b> повторяют новые полученные знания на уроке.</p>
--	---	---	---