

Технологическая карта урока по учебному предмету «Физическая культура»

Ф.И.О. педагога	Исакова Регина Радисовна, учитель физической культуры МБОУ «Лянторская СОШ № 4»
Возрастная категория обучающихся	7 класс, 13-14 лет
Тип урока	Урок «открытия» новых знаний
Тема модуля	Гимнастика
Тема урока	Упражнения на развитие гибкости
Цель урока	Создание условий для развития общефизической подготовки обучающихся с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
Задачи урока	Образовательная: изучение упражнений для развития гибкости. Изучение упражнений для развития силы. Оздоровительная: развитие двигательно-координационных способностей Воспитательная: воспитание взаимопомощи и чувства ответственности за своего товарища.
Планируемые результаты	Личностные: Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни, формирование навыка работать в группе, развивать внимание, ловкость, координацию; умения соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений Метапредметные: (компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность): <i>познавательные</i> – овладеют способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников, формирование представления о технике выполнения упражнений на гибкость, методике Засса; <i>коммуникативные</i> – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих, <i>регулятивные</i> – умение технически правильно выполнять двигательные действия . Предметные: Объем освоения и уровень владения компетенциями: <i>научатся:</i> в доступной форме объяснять технику упражнений на гибкость, изометрических упражнений, анализировать и находить ошибки; координировать и контролировать действия. <i>получат возможность научиться:</i> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений.

Основные понятия урока	Физические качества – врожденные качества, благодаря которым возможна двигательная активность. Быстрота – способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени). Выносливость – способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Гибкость – это способность, необходимая для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Ловкость – это способность быстро овладевать сложными движениям. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений).
Методы обучения	<i>1. По источникам знаний:</i> словесный, наглядный, практический. <i>2. По степени взаимодействия учителя и учащегося:</i> беседа, самостоятельная работа, игровая деятельность. <i>3. По характеру познавательной деятельности учащихся и участия учителя в учебном процессе:</i> объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый. <i>4. Метод проверки, оценки знаний, умений, навыков:</i> контроль учителя, самоконтроль, взаимоконтроль, рефлексия.
Технологии обучения	технология деятельностного метода обучения
Форма организации учебно-познавательной деятельности	коллективная
Учебно - наглядные пособия, инвентарь и оборудование	Свисток, гимнастические коврики
Технические средства информации	

Ход урока.

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Планируемые результаты
1.Организационный момент.		
<i>Цель этапа: организовать подготовку обучающихся к работе на уроке; формирование навыков контроля за состоянием здоровья.</i>		
-Заходят в зал под музыку строем с детьми. -Стой! Налево! - Дежурный, сдать рапорт. -Здравствуйте, ребята! Вольно! Встать в строй! На уроке необходимо соблюдать технику безопасности: -при перемещениях по залу старайтесь избегать столкновений; -при выполнении упражнений соблюдайте интервал и дистанцию; -начинайте и заканчивайте упражнения по команде. -Кто меня услышал и готов к уроку с соблюдением правил ТБ - хлопните в ладоши!	Дежурный -Класс, равняйся, смирно! По порядку номеров рассчитайсь. Учитель физкультуры 5 класс в количестве 20 человек на урок физкультуры построен, отсутствующих нет. Дежурный...ФИ. -Выполняют команды учителя.	<u>Личностные:</u> • формировать положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. <u>Предметные:</u> • формировать навыки контроля и саморегуляции при занятиях физической культурой и спортом.
2. Мотивационно-целевой этап		
<i>Цель этапа: осознание обучающимися смысла и значимости предстоящей учебной деятельности, возникновение положительной эмоциональной направленности.</i>		
<u>2.1 Разминка</u> -Класс, равняйся, смирно! Налево, направо, на месте шагом марш! Направляющий в обход налево шагом марш! Ходьба по залу: -на носках, руки в сторону; -на пятках, руки на поясе; -И.п Медленный бег;	-Выполняют команды учителя. -Выполняют разминку -Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять этому сопротивлению за	<u>Личностные:</u> • формировать положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом; • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и

а) Равномерный бег б) перемещения приставными шагами левым, правым боком, е) бег с высоким подниманием колен ё) бег с захлёстыванием голенистопа Ходьба, с выполнением упражнения на восстановление дыхания 1-2 – руки вверх- вдох 3-4- руки вниз – выдох. Класс! -Через центр в колонну по три марш Встают в три колонны Класс! На месте стой!1-2! Налево! На вытянутые руки разомкнись..... продолжают разминку на месте с гимнастическими палками <u>2.4 ОРУ с гимнастическими палками</u> <u>1 упражнение</u> И.п.- стоя ноги вместе, палка внизу 1-2- палку вверх, правую ногу назад на носок, потянуться 3-4- И.п. <u>2 упражнение</u> И. п.— стойка ноги врозь, палка вперед. 1- Поворот туловища вправо. 2- И.п. 3-Тоже влево. 4-И.п. <u>3. упражнение</u> И. п.— стойка ноги вместе, палка впереди 1-Выпад правой ногой вперед, палку вверх 2-И.п. 3- Выпад левой ногой вперед 4-И.п. <u>4. упражнение</u> И. п.— ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу. 1- Глубокий присед, палку вперед. 2- И.п.	счёт мышечных усилий. Для развития силы человек выполняет приседания, упражнения с гантелями, штангой, поднятие тяжестей. Быстрота – способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью. Для развития быстроты необходимо бегать на максимальные дистанции, плавать. Выносливость – способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Для развития выносливости нужно далеко бегать и плавать, кататься на велосипеде и на коньках. Гибкость – это способность, необходимая для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Для развития гибкости необходимо выполнять наклоны из разных положений; делать «мостик», «складку» и т.д. Ловкость – это способность быстро овладевать сложными движениям. Для развития ловкости - физические качества человека	доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания <u>Коммуникативные:</u> • умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли <u>Регулятивные:</u> • умение структурировать знания.
--	--	---

5. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу. 1- Руки вверх- вдох. <u>5. упражнение</u> И.П. – гимнастическая палка вверху. 1 – наклон туловища вперед 2 – И.п. 3 – наклон назад 4 – И.п. 5 – наклон влево 6 – И.п. 7 – наклон вправо <u>6. упражнение</u> И.п. – о.с. с опорой руками на палку 1 – мах левой ногой назад 2 – И.п. 3-4 — тоже, правой ногой На месте шагом марш. Разминка окончена. Ребятам убираем палки.... <i>Во время разминки учитель осуществляет визуальный контроль обучающихся, контролирует активность выполнения двигательных действий.</i> <u>2.2 Мотивация учебной деятельности</u> 1.Ребята! А знаете ли вы, что такое биологический возраст? Биологический возраст - это возраст, который отражает индивидуальное развитие организма. Например, ученик в 13 лет может иметь биологический возраст взрослого человека. Хотите определить ваш биологический возраст? Выполните наклон вперед и коснитесь ладонями пола. Если у вас получилось. Ура! Вы соответствуете своему возрасту, если коснулись пальцами, то вам уже более 30 лет, а если у вас не получилось выполнить	Формулируют цель урока: развитие физических качеств обучающихся: выносливости, ловкости, силы, быстроты, гибкости.	
--	---	--

это упражнение, то вы - слишком быстро старитесь. -Как вы думаете, какое физическое качество организма отвечает за выполнение упражнения (гибкость) -Ребята, внимание на экран. (Видео про гибкость кошки) <u>2.3 Формулирование темы и цели урока</u> -Тема нашего урока сегодня «Упражнения на развитие гибкости» Какие упражнения мы будем выполнять?		
3 этап. Операционально-содержательный <i>Цель этапа: Тренировка общефизической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.</i>		
<u>3.1. Этап овладения физическими упражнениями</u> Работать мы будем в группах. Договоритесь, кто будет старшим. Старшие в группе-поднимите руку. Старший группы ведет лист контроля за выполнением упражнений (отдает планшеты). В листе контроля каждый из Вас будет оценивать себя за правильность выполнения упражнения по шкале от 0 до 2. Критерии оценки есть в листе контроля. Прежде чем приступить к работе внимательно изучите последовательность выполнения каждого упражнения. Смена станций будет происходить против часовой стрелки по моему сигналу.	Выбирать более эффективные способы решения задач. Прогнозировать свою деятельность. Слушают, выполняют упражнения - Выполняют элемент страховки и помощи, выявляют основные ошибки и пути их исправления (работа в парах). - Выполняют упражнения на гибкость организуют помощь и страховку.	<u>Личностные:</u> • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <u>Познавательные:</u> • анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности человека; • устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств,

- Если группы готовы к работе, хлопните в ладоши! <u>Комплекс упражнений для развития гибкости (карточка № 1) :</u> - Упражнение №1 «Разгибание в подъёме» И.п.-сядьте на колени 1-потянитесь рука вперед 2-медленно начинаем поднимать грудную клетку руки согнуты в локтях 3- выпрямляем руки вытягиваем шею 4-и.п Упражнение №2 «Разъяренная кошка» И.п- встаньте на четыре точки опоры 1 - слегка прогнуться в спине 2 - отталкиваясь ладонями от пола скруглит всю спину и потянуться лопатками и грудным отделом в потолок 3- 4-тоже самое Упражнение №3 «Уголок» И.п –лежа на спине руки вверх 1-рывком поднимаем ноги и туловища 2-и.п 3-4 тоже самое Упражнение №4 «Собака мордой вниз» И.п-упор присев 1- Встать на четвереньки 2-поднять бедро, руки ровно под плеч 3 –отпускаем бедро 4-и.п	При перемещении не бегать! Выполнять импровизированные, танцевальные движения, соответствующие музыкальному сопровождению.	состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма. <u>Регулятивные:</u> • выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб. <u>Коммуникативные:</u> • наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; • изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.
---	---	---

Упражнение №5 «Плуг» И.п- лежа на спине 1 – подтягиваем колени к груди 2 - заводим стопы за голову 3—4 тоже самое -Приступаем к выполнению задания. Свисток. -Подходит к каждой группе, отвечает на вопросы, помогает в освоении упражнения. -Свисток. Ребята, время освоения упражнения окончено. Переходим на следующую станцию. -Ребята, время освоения всех упражнений окончено. Старшим в группе сдать листы контроля. <u>.2.Этап первичного закрепления материала</u> - В одну шеренгу становись! Рассчитайсь на 9-6-3-на месте! По расчету выйти из строя! - Ребята, сейчас мы с вами из изученных упражнений разучим спортивный флешмоб. Внимание на меня! (ученика) Учитель показывает комбинацию упражнений. Обращает внимание на ошибки; показывает ошибочно выполненные действия еще раз. Ход игры: пока звучит музыка дети свободно передвигаются по залу. Музыка останавливается – дети принимают заданную позу и стараются удержать её. Задаются статические позы или элементы эстетической гимнастики, предполагающие гибкость суставов. Например: «мост», «корзиночка», боковое равновесие, шпагаты и т.д.		<u>Предметные:</u> • овладеть физическими упражнениями и двигательными действиями различной функциональной направленности; • формировать навыки контроля и саморегуляции при занятиях физической культурой и спортом.
---	--	---

- Молодцы, ребята, здорово получилось. -Измерьте пульс и отметьте его показатели. Класс! Становись!		
4 этап. Рефлексивно-оценочный <i>Задача: осознание учащимися выполненной деятельности, оценка результатов деятельности своей и одноклассников.</i>		
<i>4.1. Восстановление организма</i> -Спорт, ребята, помогает лучше переносить умственное напряжение, развивает внимание, учит работе в команде. Предлагаю Вам сыграть в игру «ПЕРЕДАЧА МЯЧА ЗМЕЙКОЙ» <u>Правила игры «ПЕРЕДАЧА МЯЧА ЗМЕЙКОЙ»</u> ПЕРЕДАЧА МЯЧА ЗМЕЙКОЙ Цель игры: развить гибкость. Необходимые материалы и наглядные пособия: мячи. Ход игры Игроки делятся на команды по 4 человека. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников передать мяч стоящему сзади. Причем один из игроков передает мяч над головой, а второй— между ног, третий – с поворотом право, а четвертой - с поворотом влево. -Кругом! На свои места шагом марш. Кругом! <i>4.2.Рефлексия</i> - Чему новому Вы сегодня научились? – Какие упражнения для развития гибкости вы знаете? <i>/отвечают по поднятой руке/</i> Похвалить всех детей, выделить особо отличившихся. <i>4.3.Домашнее задание.</i>	Выполняют задания учителя. Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. Осуществляют контроль и самоконтроль, ставят оценку. Выбирают комплекс упражнений и карточку с	<u>Личностные:</u> - анализ собственной деятельности и определение «нужности» приобретённых знаний на уроке; -осознание необходимости занятий физкультурой и спортом <u>Коммуникативные:</u> - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли <u>Регулятивные:</u> - умение структурировать знания.

Карточки с заданиями на выбор учащегося -Ребята, Вы большие молодцы! Урок окончен. Я хотела бы вручить Вам ? медали. Считаю, что Вы обязательно добьетесь больших успехов.	домашним заданием.	
---	---------------------------	--