Технологическая карта урока

Тип урока: Закрепление знаний и формирование умений и навыков.

Класс: 10

Тема: Совершенствование строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Цели, задачи:

1.Создание условий для развития УУД.

2.Развитие гибкости и координационных способностей.

3.Совершенствование строевых и общеразвивающих упражнений.

Планируемые результаты обучения

Предметные:

-закрепление техники выполнения строевых упражнений на месте и в движении;

-умение составлять комплексы общеразвивающих упражнений;

-развитие физических качеств: гибкости, ловкости, координации движений;

- ориентирование в понятиях: строй, шеренга, колонна, фланг, элементы строевой подготовки.

Метапредметные

Личностные

- владение правилами поведения на уроке;

-повышение культуры движения при выполнении физических упражнений;

- формирование умения использовать полученные знания для достижения личностно-значимых результатов;

-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-повышение ответственности за свои поступки;

-понимание необходимости здорового образа жизни.

Коммуникативные

-распределять функции и роли в совместной деятельности;

-проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

Познавательные

-извлекать необходимую информацию из рассказа учителя;

-уметь определять и формулировать учебную задачу;

-осмысленно выполнять строевые приёмы, комплексы ОРУ без предметов.

Регулятивные

-определять и регулировать цель деятельности на уроке;

-осуществлять самоконтроль;

-давать оценку деятельности на уроке;

-вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе оценки сделанных ошибок.

Оборудование

гимнастические маты, гимнастические стенки и навесные перекладины.

Структура и ход урока

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание этапов урока** | **Содержание педагогического взаимодействия** | | **дозировка** | **Универсальныеучебныедействия** |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** |
| Подготовительная часть урока -11 минут | | | | |
| Организационный этап.  Построение, приветствие**.** | Проверяет готовность обучающихся к уроку, определяет темы, цель урока и формы его проведения.  Предлагает обучающимся сформулировать свои цели и задачи урока.  Создает психологический и эмоциональный настрой на предстоящее занятие, на изучение и повторение материала.  Повторяет правила ТБ на уроках гимнастики.  Проверяет домашнее задание (разновидности гимнастики). | Составляют и обсуждают тему урока.  Ставят свои цели и задачи урока.  Актуализируют знания по ТБ, перечисляют и дают краткое определение видов гимнастики. | **3 мин.** | **Личностные:** понимают значение знаний для человека, имеют желание обучиться.  **Коммуникативные:** слушают собеседника, излагают своё мнение.  **Регулятивные:** принимают реше-ния и делают выбор в учебной и познавательной деятельности, умеют высказывать мнение по существу полученного задания.  **Познавательные**: извлекают необходимую информацию из рассказа учителя и своего опыта. |
| Подготовка организма к предстоящей нагрузке. | Предлагает упражнения, подготавливающие суставы и мышцы к работе.  Во время движения обучающихся по кругу учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, объясняя положения рук и показывая упражнения.  Во время ходьбы и бега призывает следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.  Подаёт сигнал к смене ходьбы и бега голосом  Показываетупражнения. | **Ходьба** по залу с дистанцией 2 шага в колонну по одному**:**  **-**на носках, руки на поясе;  -на пятках, руки за головой;  перекатом с пятки на носок, руки в стороны;  -в полуприседе, руки на колене.  **Бег** в равномерном темпе.  Выполняют специальные беговые упражнения:  -с высоким подниманием бедра;  -с захлёстыванием голени;  -приставными прыжками правым и левым боком.  **Ходьба** с выполнением упражнений на восста-новление дыхания.  **ОРУ на месте без предметов.** | **1 мин.**  **1 мин.**  **1 мин.**  **5 мин.** | **Регулятивные:**  Умеют оценивать правильность выполнения действия; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упр-ний**;**  действуют с учётом выделенных учителем ориентиров;  адекватно воспринимают оценку учителя;  осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.  **Познавательные:**  Умеют правильно выполнять специальные беговые упражнения; умеют выполнять комплекс ОРУ. |
|  | Обращает внимание на плавность и максимальную амплитуду вращения | **1.Вращение головы.** И.П.- руки на поясе. 1-4 –вращение головы влево, 5-8-тоже,вправо. | **8 раз** | **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учёта характера сделанных ошибок. |
| **2. Вращение плеч**. И.П.-О.С.  1-4 круговые движения плеча-ми назад,5-8 –тоже, вперёд. | **8 раз** |
| **3.Вращение плеч** . И.П.- кисти рук к плечам. 1-4 вращение вперёд,5-8 –вращениеназад. | **8 раз** |
| **4.Повороты туловища**. И.П.-руки за голову.1-4 поворот вправо, 5-8 –поворот влево**.** | **8 раз** |
| **5.Вращение туловищем.** И.П.-руки на пояс. 1-4-вращение влево,5-8-вращение вправо. | **8 раз** |
| Обращает внимание на глубину выпадов**.** | **6.Выпады.** И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки на колено.  1-3-пружинящие приседания,4-поворот кругом. | **8 раз** |
| Обращает внимание на прямые ноги в коленях при наклонах. | **7.Наклоны**. И.п.- ноги на ширине плеч , руки на поясе.1-3-пружинящие наклоны вперёд, пальцами касаясь пола , 4 -и.п. | **8 раз** |
| **8.Наклоны.** И.п.-ноги вместе, руки на поясе. 1-3 –пружинящие наклоны вперёд, касаясь пола за пятками,4- и.п. | **8 раз** |
| **Основная часть (актуализация знаний, совершенствование строевых упражнений на месте и в движении) 26 минут.** | | | | |
| Совершенствование техники выполнения строевых приёмов на месте.  Показательное выступление, как способ мотивации для самосовершенст-вования. | Формулирует задание. Консультирует ход работы. Корректирует выполнение. Описывает критерии оценивания выполненной работы. Контролирует выполнение упражнений индивидуально, обращает внимание обучающихся на ошибки, своевременно исправляет их. | Актуализация полученных ранее знаний о строевых приёмах и упражнениях.  Демонстрируют технику выполнения изученных строевых приёмов.  Показ упражнения обучающимися, наиболее освоившими данное упражнение. Выполняют задание фронтально. Оценивают друг друга по результатам работы. Корректируют недочёты при повторных попытках. | **6 мин.**  **3 мин.** | **Познавательные**: осуществляют актуализацию полученных ранее знаний, совершенствуют навыки в выполнении движений.  **Личностные:** Осознают свои возможности в обучении. Способны адекватно судить о причинах своего успеха или неудачи.  **Регулятивные:** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  **Коммуникативные**: умеют владеть способами взаимо-действия с окружающими людьми, приёмами действий в ситуациях общения, следят за безопасностью друг друга. |
| Совершенствование «челночного» бега 3х10 метров (развитие лов-кости, коорди-нации движений). | Акцентировать внимание на положение головы и наклон туловища, согласованную работу рук и ног при поворотах. | Выполняют задания в беге индивидуально. | **3 мин.** |
| Обучение размыканию и смыканию в строю от середины на заданное количество шагов. | Выполнение строевых команд «Разомкнись!» и «Сомкнись!». | Освобождённые от занятий читают и выполняют задания отдельно, затем вместе со всеми выполняют задание фронтально по размыканию и смыканию строя. | **3мин.** |
| Выполнение упр-ний на гимнасти-ческой стенке и скамье (гибкость) | Напомнить упражнения на гибкость и растяжку у опоры. Сидя на полу в парах**.** | Выполняют задания в парах и индивидуально на стенке и скамейке ( наклон стоя). | **3 мин.** |
| Выполнение пе-рестроения в движении из колонны по одному в колонну по два и обратно | Рассказывает о порядке выполнения перестроения, контролирует его исполнение. | Выполняют задания по перестроению фронтально. | **2 мин.** |
| Подвижная игра на месте «запрещённые движения» | Показывает общеразвивающие упражнения на месте, предлагает запрещённые движения | Выполняют движения за учителем, сделавший ошибку делает шаг вперёд из строя. | **2 мин.** |
| Ознакомление с порядком проведения строевого смотра | Рассказывает о порядке проведения смотра строя и песнив в 9-11 классах, о значении командира взвода. | Знакомятся с правилами смот-ра, очерёдностью выполнения строевых приёмов и команд на месте и в движении, с критериями оценки. | **3 мин.** |  |
| Выполнение виса на перекладине или гимнасти-ческой стенке для релаксации позвоночника. | Рассказывает о значении релаксации позвоночника. | Выполняют упражнения в висе. Скручивание и расслабление позвоночного столба. | **1 мин.** |  |
| Заключительная часть -3минуты | | | | |
| Подведение итогов урока. | Оценивает работу обучающихся на уроке, их активность, самостоятельность. | Выстраиваются в шеренгу. Слушают комментарии и обобщения учителя. | **1 мин.** | **Регулятивные:** самооценка и взаимооценка результатов учебной работы, соотношение результатов работы с поставленной целью.  **Познавательные**: анализируют и делают выводы по результатам учебной деятельности.  **Коммуникативные**: приходят к общему мнению, формулируют собственное мнение. Обобщают пройденное. |
| Рефлексия. | Задаёт вопросы -Всем ли понятны критерии оценки?- Все согласны с выставленными отметками? -  - Выполнены ли нами поставленные задачи урока? | Отвечают на заданные вопросы. Проводят анализ результатов своей работы на уроке. | **1 мин.** |
| Д/з: составить комплекс гимнастических упражнений для вводной части урока. | Задаёт домашнее задание | Знакомятся с содержанием домашнего задания. Организованно выходят из спортивного зала. Освобожденные от занятий сдают ответы на свои задания. | **1 мин** |
|  |  |  |  |  |