

# Сборник технологических карт по физической культуре

## Содержание

- Технологические карты урока по легкой атлетике.....
- Технологические карты урока по разделу « Спортивные игры».....
- Технологические карты урока по лыжной подготовке.....
- Технологические карты урока по гимнастике.....

## Технологическая карта урока физической культуры по разделу: Легкая атлетика

**Раздел программы:** Легкая атлетика

**Тема:** Спринтерский бег, эстафетный бег

**Цель:** Развитие интереса к лёгкой атлетике и универсальным способностям посредством двигательного и коммуникативного опыта обучающихся спортивно-игровой деятельности.

**Задачи урока:**

**Образовательные** (предметные):

-Закрепление техники спринтерского бега, обучение технике эстафетного бега

-Закрепление понятия двигательных действий.

-Укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей.

**Развивающие** (метапредметные):

-Формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

-Развитие умения выделять и формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить.

-Формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

**Воспитательные** (личностные):

-Воспитание ценностного отношения к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств.

-Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Тип урока:** образовательно- тренировочный.

**Метод проведения:** групповой, индивидуальный.

**Место проведения:** спортивная площадка.

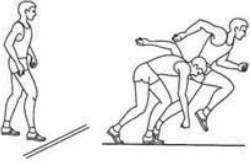

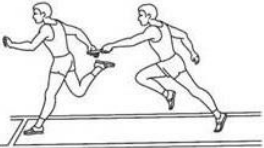

**Инвентарь:** свисток, секундомер, эстафетные палочки.

| Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения               | Деятельность учителя   | Деятельность учащихся             | УУД                       | Виды контроля          |
|--|--|-----------------------------------|---------------------------|------------------------|
| Подготовительная часть 10 мин  |  |                                   |                           |                        |
| Построение, приветствие, рапорт.<br>Подготовка к изучаемому материалу. | Провести построение, проверить готовность к уроку, создать эмоциональный | Выполнить построение в шеренгу по | Умение проявлять внимател | Самоконтроль, текущий. |

|  |  |   |   |                |
|--|--|---|---|----------------|
| <p><u>Ходьба</u><br/>-обычная<br/>-на носках, руки вверх<br/>на пятках, руки за спину<br/>не внешней, внутренней стороне<br/>стопы<br/>задания на внимание по свистку<br/>учителя</p> <p><u>Бег:</u><br/>-медленный<br/>-змейкой<br/>-с захлестыванием голени<br/>-с высоким подниманием бедра<br/>-с изменением направления по<br/>свистку<br/>Ходьба (восстановление дыхания<br/>с помощью физического<br/>упражнения: руки вверх в<br/>стороны - вдох, руки вниз –<br/>выдох)<br/><u>ОРУ №1</u></p> | <p>настрой к изучению<br/>материала.<br/>Наводящими вопросами<br/>вывести на задачи урока.</p> <p>Подготовить организм<br/>занимающихся к работе в<br/>основной части урока.</p> <p>Осуществить контроль за<br/>проведением ОРУ</p> <p>См. приложение<br/>Обращать внимание на<br/>правильное выполнение упр-й<br/>(положение рук, ног, обращать<br/>внимание на осанку)<br/>Создать эмоциональный<br/>настрой к выполнению<br/>заданий.</p> | <p>одному. Сдать<br/>рапорт дежурного.<br/>Слушают<br/>наводящие<br/>вопросы учителя,<br/>отвечают.<br/>Формулируют тему<br/>урока.<br/>Отвечают для чего<br/>это нужно.<br/>Выполняют<br/>команды</p> <p>Выполняют<br/>команды</p> <p>Проводится<br/>комплекс<br/>упражнений .<br/>Выполняют упр.<br/>Вспоминают и<br/>формулируют<br/>задачи урока.<br/>Отвечают на<br/>вопрос.</p> | <p>ьность и<br/>дисципли<br/>нированн<br/>ость.<br/>Формиро<br/>вание<br/>представл<br/>ения о<br/>физическ<br/>ой<br/>культуре<br/>как о<br/>средстве<br/>укреплен<br/>ия<br/>здоровья,<br/>извлекаю<br/>т<br/>необходи<br/>мую<br/>информац<br/>ию из<br/>рассказа<br/>учителя.<br/>Формиро<br/>вание<br/>знаний о<br/>значении<br/>разминки.<br/>Формиро<br/>вание<br/>умения<br/>реагирова<br/>ть на<br/>звуковые<br/>команды.<br/>Владение</p> | <p>Текущий</p> |
|--|--|---|---|----------------|

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | <p>умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятия, умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения</p> <p>Уметь контролировать и оценивать свои действия. Вносить необходимые коррективы в действие</p> |  |
|--|--|--|---|--|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Формирование представления о дыхательных упражнениях как о средстве укрепления здоровья<br>Умение технически и правильно выполнять двигательные действия. Формирование способности отбирать физическ |  |
|--|--|--|--|--|

|  |  |   |  |                |
|--|--|---|--|----------------|
|  |  |   | ие упр. по их направленности и составляют из них индивидуальные комплексы  |                |
| Основная часть 25 мин  |  |   |  |                |
| <p><u>Высокий старт</u> (до 10-15 м)</p>  <p>«На старт!»      «Марш!»</p> <p><u>Бег с ускорением</u> (30-40 м)</p>  <p>из различных исходных положений</p> <p><u>Круговая эстафета.</u></p>   | <p>Основные положения бегуна по командам «На старт!»; «Внимание!» «Марш!» и особенности стартового разгона. Обратит внимание на работу рук, активное выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление туловища с переходом на бег по дистанции.</p> <p>По мере освоения техники выполнения высокого старта стартовые отрезки удлиняются, а скорость их пробегания увеличивается <u>В процессе выполнения допущенные ошибки являются д/з (для каждого индивидуально)</u></p> <p>Знакомство с техникой эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Техника старта на этапах</p> | <p>Выполняют задания.</p> <p><u>Дети которые не могут выполнить данное упр. отработывают технику отдельных элементов..</u></p> <p>Выполняют задание.</p> <p>Освобожденные принимают участие в выдаче инвентаря, выявляют допущенные ошибки других учащихся.</p> | <p>Овладевшие навыками выполнения бега, добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к освоению знаний и умений.</p> <p>Овладевшие навыками изучаемого двигательного действия</p> | <p>Текущий</p> |

|  |                   |                                      |   |  |
|--|-------------------|--------------------------------------|---|--|
|  | эстафетного бега. | Слушают.<br>Выполняют.<br>Обсуждают. | в<br>изменяю<br>щихся<br>внешних<br>условиях<br><br>Определи<br>ть<br>эффектив<br>ную<br>модель<br>бега<br>Описыват<br>ь технику<br>старта,<br>осваивать<br>ее<br>самостоят<br>ельно с<br>выявлени<br>ем и<br>устранени<br>ем<br>ошибок.<br>Взаимоде<br>йствовать<br>со<br>сверстник<br>ами в<br>процессе<br>совместно<br>го<br>выполнен<br>ия<br>упражнен<br>ий,<br>соблюдат |  |
|--|-------------------|--------------------------------------|---|--|

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
|  |   |  | ь правила безопасности. Применение освоенных двигательных действий в игровой деятельности.   |  |
| Заключительная часть 5 мин.  |   |  |  |  |
| <u>Построение.</u><br><u>Беседа.</u><br>Подведение итогов. Оценки.<br>Д/З<br><i>Спасибо за урок!</i> | Провести построение.<br>Провести беседу.<br>Отметить всех учеников.<br>Указать за что ставится такая оценка. Желательно указывать только положительные моменты. | Дети анализируют и объективно оценивают результаты собственной деятельности<br>Адекватно воспринимать оценку | Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты.<br>Овладение умением находить компромиссы.<br>Формирование умения оценивать свою работу на уроке |  |



## Технологическая карта урока физической культуры по разделу: Легкая атлетика

**Тема урока:** Совершенствование техники выполнения высокого старта.

**Цель урока:** Осознать необходимость повышения уровня быстроты в беге на короткие дистанции.

Формировать интерес и инициативу на занятиях с помощью легкоатлетических упражнений.

**Задачи:**

1. Выявить и оценить эффективность положения обучающегося на старте в беге на спринтерской дистанции;
2. Способствовать развитию скоростных двигательных качеств, морально-волевых (дисциплинированности, целеустремленности) качеств, посредством легкоатлетических упражнений;
3. Повышение функциональных возможностей организма (дыхательных, сердечно-сосудистых).

**Вид урока:** Легкая атлетика

**Тип урока:** образовательно-познавательный

**Планируемые результаты:**

**Личностные:**

- 1) Овладение навыками высокого( и низкого) старта в беге на короткие дистанции;
- 2) Развитие навыков сотрудничества и самостоятельности.

**Метапредметные:**

- 1) Умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- 2) Умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов;
- 3) Проявлять осознанную дисциплину и готовность отстаивать собственную позицию;
- 4) Умение организовывать учебное сотрудничество в группе. Владение культурой речи, ведение диалогов доброжелательной и открытой форме.

**Предметные:**

- 1) Овладение основами технических действий. Преодоление трудностей при выполнении учебных заданий;
- 2) Уметь обеспечивать безопасность мест занятий, и соблюдение техники безопасности во время занятий.

### Структура урока.

| №<br>п/п | Этапы урока          |                       | Частная задача<br>этапа | Методы, средства,<br>формы организации,<br>результат, методы | Универсальные учебные<br>действия |
|----------|----------------------|-----------------------|-------------------------|--|-----------------------------------|
|          | Деятельность учителя | Деятельность учащихся |                         |  |                                   |
|          |                      |                       |                         |  |                                   |

|  |  |   |   |   |  |
|--|--|---|---|---|--|
|  |  |   |   | <b>контроля и оценивания</b>  |  |
|  | <b>I. Организационный момент</b>   |   |   |   |  |
|  | Создание проблемной ситуации: Выявить влияние высокого старта на быстроту.   | Активное участие в диалоге с учителем.<br>ответы на вопросы:<br>1) Из каких положений можно начинать бег?<br><br>2) Какой вид старта используется в беге на короткие дистанции в легкой атлетике?<br><br>3) Влияет ли исходное положение спортсмена на старте на результативность прохождения спринтерской дистанции?<br><br>4) Как вы думаете, какая у нас сегодня тема урока? | Мотивировать деятельность учащихся на предстоящий урок. | Метод словесный.<br>Фронтальная форма.<br>Опрос в устной форме, вызов.<br>Частично-поисковый.<br>Результат: готовность класса (наличие спортивной формы) и спортзала (сан. требования) к уроку; участие в обсуждении проблемной ситуации. | Умение участвовать в диалоге по заданной теме, устанавливать рабочее отношение, слушать и слышать друг друга, умение высказываться по существу. (Коммуникативные УУД)                            |
|  | <b>II. Постановка, цели урока</b>  |   |   |   |  |
|  | Тема: Совершенствование техники выполнения высокого старта в беге на короткие дистанции.<br>Знакомство с планом урока. | Активное участие в диалоге с учителем.  |   | Метод словесный.<br>Фронтальная форма.<br>Опрос в устной форме, вызов.<br>Частично-поисковый.<br>Выделение и формулирование учебной цели. Результат: организованная активность учащихся.  | Осознание смысла предстоящей деятельности (личностное ууд), умение рассказать технику выполнения упражнений (познавательные). Умение самостоятельно выделять и формулировать цель (регулятивные) |
|  | <b>III. Психологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока</b>  |   |   |   |  |
|  | Сообщение обучающимся  | Восприятие объяснения.  | Мотивировать  | Словесный метод   | Умение воспринимать  |

|   |  |  |  |  |   |
|---|--|--|--|--|---|
|   | задач этапа, средств и методики оценивания.  |  | учащихся на выполнение поставленных задач.                                   | (объяснение, инструктирование, беседа), фронтальная форма, уметь объяснить и показать технику выполнения высокого старта.  | объяснение педагога, умение обсуждать результаты совместной деятельности (коммуникативные).           |
|   | Обратить внимание на спортивную одежду, самочувствие, настроение обучающихся. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ в движении (ходьба на пятках, носках; ходьба с перекатом с пятки на носок, приставные шаги), бег в разминке, ОРУ на месте (наклоны головы, упражнения на руки, туловище, ноги (8-10 упр.)) корректировка выполнений упражнений; СБУ: перекат с ноги на ногу, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад, прыжки в шаге, бег с ускорением. | Восприятие объяснения учителя, выполнение ОРУ, соблюдение техники безопасности.  | Подготовить организм у выполнению упражнений на развитие скоростных качеств. | Метод наблюдения, упражнения, наглядный метод. Фронтальная: практическое выполнение; самоконтроль учащихся при выполнении ОРУ.   | Умение проводить подготовку организма для эффективной работы в основной части урока (личностные ууд). |
| <b>О<br/>с<br/>н<br/>о<br/>в<br/>н<br/>а<br/>я<br/>ч<br/>ас</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Бег из различных исходных положений на дистанции до 10-15 метров (упор присев; упор лежа; высокий старт).</li> </ul>  | Выполнение старта из различных и. п. (Для подготовительной группы выполнение высокого старта без максимального разгона или помогают учителю). Критерии оценки: умение выполнять высокий старт по эталону показанному | Совершенствование техники высокого старта.                                   | Метод взаимно и самоконтроля, наглядный метод, метод упражнения, частично-поисковый. Фронтальная, групповая (дифференцированный) подход. Результат: уметь выполнять высокий старт по эталону без | Умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности (регулятивные ууд.)             |

|                                 |   |  |   |   |   |
|---------------------------------|---|--|---|---|---|
| Т<br>Ь<br>У<br>Р<br>О<br>К<br>А |   | одноклассником или учителем (ошибки: неправильная постановка толчковой и опорной ноги; неправильное положение рук; неправильное положение туловища).<br>Оценивание упражнения в парах. |   | технических ошибок по частям (формирование базовых двигательных координаций, само и взаимоконтроль при выполнении упражнения).<br>Взаимоанализ учителя и обучающихся.                         |   |
|                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Активизирует и направляет работу обучающихся, корректирует полученную информацию, организация обсуждения.</li> </ul> | Сравнение всех результатов бега из различных и.п. Находят ответ на проблемную ситуацию. Участие в диалоге. Коллективное обсуждение.  | Сформировать общий вывод по решению проблемы.                             | Метод словесный (беседа, разбор, комментарии), проблемный метод. Фронтальная форма. Частично-поисковый. Результат: поиск и выделение необходимой информации.                                  | Умение обсуждать и оценивать результаты совместной деятельности, умение логически правильно излагать, аргументировать и обосновать собственную точку зрения (коммуникативные ууд).                    |
|                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Комбинированные эстафеты двух команд из различных стартовых положений. Организация эстафет.</li> </ul>               | Участие в эстафете (выявить какая команда пробежит эстафету быстрее из какого положения?) равной дистанции эстафеты.   | Развить скоростно-силовые качества, быстроту и морально-волевые качества. | Метод – упражнения, наблюдения, соревновательный, групповой. Результат: наличие разноуровневых занятий. Технически правильное и свободное выполнение двигательного действия за меньшее время. | Формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения, формировать навыки содействия в достижении целей со сверстниками (коммуникативные ууд) волевая саморегуляция (регулятивные ууд). |
|                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Подведение итогов эстафеты. Создание доброжелательной обстановки.</li> </ul>   | Проводят анализ, разбор ошибок.  | Создать положительную атмосферу в классе.                                 | Метод словесный (беседа, разбор комментария). Фронтальная форма. Частично-поисковый (при подведении результатов эстафеты). Выделение необходимой информации.                                  | Умение обсуждать и оценивать результаты совместной и собственной деятельности, умение логически правильно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения (коммуникативные ууд).    |

|  |   |  |  |   |   |
|--|---|--|--|---|---|
| З<br>а<br>к<br>л<br>ю<br>ч<br>и<br>т<br>е<br>л<br>ь<br>н<br>а<br>я | <ul style="list-style-type: none"> <li>Передвижение шагом с упражнениями для восстановления дыхания.</li> </ul>                               | Выполнение упражнений.   | Снизить физическую нагрузку, снизить ЧСС.  | Метод наблюдения, упражнения, текущий контроль, наглядный метод. Фронтальная: практическое выполнение. Результативность: восстановление основных функций организма (сердечнососудистой и дыхательной системы) | Владение основами самоконтроля (регулятивные ууд).  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Рефлексия. Постановка вопросов учителем.</li> </ul> Выставление оценок- работа с инструктивной картой. | Ответ на вопрос 1)<br>Сегодня я узнал...<br>2)Было интересно...<br>Работа с инструктивной картой.    | Мотивировать на положительный результат. Осознать результат собственной деятельности на уроке. | Метод словесный. Фронтальная форма. Опрос в устной форме. Результат: самоанализ, самоконтроль.  | Коммуникативный, умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения (регулятивные ууд). Формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью (личностные ууд). |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Подведение итогов. Домашнее задание.</li> </ul>  | Анализ собственной работы на уроке. Д.з. – повторить технику высокого старта без стартового разгона. | Осознать собственную деятельность на уроке, подвести итоги урока.                              | Словесный (объяснения, указания). Фронтальный. Опрос в устной форме.  | Умение слушать, усваивать информацию (коммуникативные ууд), достижение лично значимых результатов в физическом совершенствовании (личностные ууд)   |

## Технологическая карта урока физической культуры по разделу: Спортивные игры (волейбол)

**Раздел программы:** Спортивные игры. Волейбол.

**Тема урока:** Правила самоконтроля. Верхняя передача.

**Цель урока:** Совершенствовать технику верхней передачи мяча, осуществлять правила самоконтроля во время выполнения физических упражнений.

**Задачи урока:**

*предметные:*

- Совершенствовать технику верхней передачи мяча, сформировать навыки владения техникой волейбола.
- Совершенствовать умения выполнять комплекс упражнений типа "зарядки".
- Развивать физические качества: быстроту, ловкость и координационные способности.

*метапредметные:*

- Развивать умение контролировать и давать оценку своим действиям.
- Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности.

*личностные:*

- Воспитывать нравственные, интеллектуальные, волевые качества.
- Формировать знания и умение выполнять самоконтроль для здоровьесбережения.
- Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, силу воли, дружелюбие.

**Тип урока:** *образовательно-обучающий*

**Условия проведения:** спортивный зал.

**Материально-техническое обеспечение:** волейбольные мячи, конусы, свисток, ноутбук.

| Деятельность учителя  | Деятельность обучающихся  | Дозировка     | ОМУ  | УУД  |
|---|---|---------------|--|--|
| <p>Организует построение, проверяет готовность обучающихся к уроку (соответствующая форма одежды), ставит задачи, раскрывает содержание урока.</p>  | <p>Строятся в одну шеренгу. физорг класса сдает рапорт о готовности касса к уроку. Внимательно слушают, задают вопросы.</p>   | <p>1 мин.</p> | <p>Строевая стойка: пятки вместе, носочки врозь, подбородок приподнят, видеть грудь 4 человека, правое ухо чуть выше левого.</p> | <p><b>Регулятивные УУД:</b><br/>Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;<br/>Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции.</p>   |
| <p>Демонстрация волейбольного мяча.<br/><b>Что это?</b><br/><b>Какой?</b></p> <p><b>В какую игру мы играем этим мячом?</b><br/><b>Какие виды передач вы знаете?</b></p> <p><b>С какой передачей мы с вами уже работали?</b></p> <p><b>Над каким приёмом мы будем работать на уроке?</b><br/>(Демонстрация верхней передачи учителем).<br/><b>Что мы должны выполнять во время работы, чтобы не навредить нашему организму?</b><br/>Озвучивается тема урока: "Правила самоконтроля. Верхняя передача".</p> <p><b>Давайте сформулируем цели на урок?</b></p> <p>Сегодня на уроке мы будем закреплять свои знания в технике верхней передачи мяча.</p> | <p><i>Мяч.</i><br/><i>Имеет сферическую форму, весом 260 гр.</i><br/><i>Волейбол.</i></p> <p><i>Верхняя передача мяча.</i></p> <p><i>Проводить самоконтроль своему организму.</i></p> | <p>1 мин.</p> | <p>Включить в деятельность обучающихся.</p>  | <p><b>Познавательные УУД:</b><br/>Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;<br/>Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.</p> <p><b>Личностные УУД:</b><br/>Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;<br/>Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении</p> |

|  |  |                         |  |   |
|--|--|-------------------------|--|---|
| <p>На первом этапе урока измерим ЧСС.</p>  | <p>Самоконтроль.<br/>Обучающихся работаю с цифровыми лабораториями, при помощи датчиков производят измерения пульсометрии ЧСС.</p> |                         |  | <p>общих целей.</p>   |
| <p style="text-align: center;"><b>1.2. Разминка.</b></p> <p><b>Цель:</b> обеспечение мотивации и принятие обучающимися цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Всесторонняя подготовка организма обучающихся (центральной нервной, сердечно-сосудистой систем, вегетативных функций, опорно-двигательного аппарата).</li> <li>2. Подготовка группы мышц плечевого пояса, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока.</li> <li>3. Обеспечение решения специфических задач основной части урока: <ul style="list-style-type: none"> <li>• совершенствовать ЗУН в технике верхней передачи мяча;</li> <li>• совершенствование комплекса упражнений типа "зарядки";</li> <li>• развивать физические качества: быстроту, выносливость, координационные способности;</li> <li>• формирование установки обучающихся на активную познавательную деятельность.</li> </ul> </li> </ol> <p><b>Средства:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Строевые упражнения (построения, перестроения, повороты).</li> <li>• различного рода передвижения: на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, другими способами.</li> <li>• Специальные беговые и прыжковые упражнения.</li> <li>• Подготовительные упражнения.</li> <li>• Упражнения на развитие подвижности суставов, быстроты, выносливости и скоростно-силовых качеств.</li> <li>• Общеразвивающие упражнения в движении.</li> </ul> <p><b>Критерии результатов:</b> готовность обучающихся к активной учебно-познавательной деятельности на основе опорных знаний, ЧСС.</p> |  |                         |  |   |
| <p><b>Деятельность учителя</b></p>   | <p><b>Деятельность обучающихся</b></p>   | <p><b>Дозировка</b></p> | <p><b>ОМУ</b></p>                                  | <p><b>УУД</b></p>   |
| <p>Организует выполнение строевых упражнений (команд).<br/>Разновидности ходьбы:</p>   | <p>Выполняют команды. У каждого ученика мяч в руках: мяч держать двумя</p>   | <p>1 мин.</p>           | <p>Команды:<br/>"становись!",<br/>"равняйся!",</p> | <p><b>Регулятивные УУД:</b><br/>Анализировать и объективно оценивать результаты</p> |



|   |  |               |   |  |
|---|--|---------------|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках (пятках);</li> <li>- вращение мяча пальцами вверх, вниз в сторону;</li> <li>- выпадами на каждый выпад коснуться мячом пола впереди стоящей ноги;</li> <li>- выпадами, передача мяча под ногой с руки на руку на каждый выпад.</li> </ul>  | <p>руками у груди. Следить за правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между ногами. Мяч в руках. Бег в колонне, дистанция шага. Мяч держать на уровне таза.</p>                    |               | <p>"смирно!", "вольно!", "налево!", "направо", "кругом!", "шагом марш!"</p>   | <p>собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции.</p>  |
| <p>Разновидности бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лицом вперёд;</li> <li>- с захлестыванием голени;</li> <li>- с высоким подниманием бедра, коленями касаться мяча;</li> <li>- бег спиной вперёд.</li> </ul>  |  | <p>2 мин.</p> | <p>В ходьбе выполняются упражнения фронтально, беговые поочередно. Во время проведения упражнений следить за осанкой.</p> |  |
| <p>Общеразвивающие упражнения с волейбольными мячами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание с руки на руку (по дуге);</li> <li>- сгибание рук в локтевых суставах (к груди и обратно);</li> <li>- выпрямление рук вперед и обратно к груди;</li> <li>- поднять руки вверх, согнуть локти, опустить, вернуть руки в исходное положение;</li> <li>- мяч за голову, наклоны туловища влево, вправо;</li> <li>- мяч за голову, наклоны туловища вперед;</li> <li>- мяч перед грудью, приседания.</li> </ul> <p>Упражнения в парах:<br/>передача мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- левой;</li> <li>- правой;</li> <li>- двумя руками сверху;</li> <li>- двумя сверху в прыжке с отскоком об пол.</li> </ul> | <p>По окончании проведения разминки 2 обучающихся проводят измерения ЧСС после полученной нагрузки при помощи цифровой лаборатории Vernier. Самоконтроль за физиологическим состоянием .</p> | <p>4 мин.</p> | <p>Разминка выполняется фронтально.</p>   | <p><b>Познавательные УУД:</b><br/>- представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий.</p> |
| <p align="center"><b>2. Основная часть.</b></p> <p><b>Цель:</b> обеспечение активной учебной работы обучающихся для получения теоретических и практических знаний на основе учебной программы А.П.Матвеева "Физическая культура 5-9 классы" в процессе урока.</p>   |  |               |   |  |

**Задачи:**

1. Совершенствовать ЗУН в технике верхней передачи мяча.
2. Совершенствовать ЗУН в осуществлении самоконтроля ЧСС.
3. Развивать физические качества: быстроту, ловкость и координационные способности.
4. Воспитывать чувство товарищества, коллективизма.

**Средства:**

- различные виды нижней подачи мяча.
- разнообразные виды физических упражнений, которые обеспечивают эффективное решение поставленных задач.
- основные, подводящие и подготовительные упражнения общей и специальной физической подготовки.
- подвижная игра.

**Критерии результативности:**

- активные действия обучающихся и овладения способами действий.
- правильность и точность описания выполнения упражнения, умение выполнять верхнюю передачу мяча.

| Деятельность учителя  | Деятельность обучающихся   | Дозировка | ОМУ  | УУД   |
|---|--|-----------|--|---|
| Индивидуальная работа с мячом.  | Отрабатывают верхнюю передачу мяча.                                  | 3 мин.    |  | <b>Регулятивные УУД:</b><br>Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;<br>Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции. |
| Работа в парах.<br>Построение. Расчёт на 1-2. Деление на две шеренги. Образование пар.                          | Отрабатывают верхнюю и нижнюю передачу мяча.                         | 4 мин.    | Расстояние между обучающимися 4 метра.   |   |
| И.П. две шеренги. Образовать 2 круга.<br>Учебная игра "Мяч в воздухе". Верхняя передача мяча с водящим в круге. | какая из команд сделает больше волейбольных передач и не уронит мяч. | 5 мин.    | Правильное выполнение техники верхней передачи.<br>Потерявший мяч отжимается 2 раза. | <b>Коммуникативные УУД:</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• формируем умение слушать и понимать других.</li> <li>• умение работать в паре и группе.</li> </ul>  |
| Проверка ЧСС (при помощи цифровой лаборатории Vernier).   |  |           |  | Обсудить ход предстоящей  |

|   |   |         |  |   |
|---|---|---------|--|---|
|   |   |         |  | разминки. Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе в парах, так и учителем.  |
| Нижняя прямая подача мяча через сетку.  | Осуществляют подачу через сетку.                      | 4 мин.  | Следить за техникой исполнения.  | <b>Познавательные УУД:</b><br>- представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека;<br>характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий. |
| Общее построение. Расчет на 1-2. 1, 2 номера играют в "Пионербол" с элементами "Волейбола" через сетку. (судья - ученик).<br>Каждая команда проходит теоретическую подготовку по самоконтролю (заслушиваются дети, которые проводили измерения). Консультирует учитель.   | Игра через сетку "Пионербол" с элементами Волейбола". | 15 мин. | Расстановка игроков, перемещение игроков по площадке, во время игры комментировать свои ошибки.<br>Использовать жесты судей. | <b>Регулятивные УУД:</b><br>Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;<br>Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции.   |
| <b>3. Заключительная часть.</b>   |   |         |  |   |
| <p><b>Цель:</b> приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельность, постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц.</li> <li>2. постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и физиологической напряженности).</li> </ol> |   |         |  |   |

|   |   |                  |  |  |
|---|---|------------------|--|--|
| <p>3. Снижение активности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы до нормы.</p> <p>4. Подведение итогов учебной деятельности, с оценкой учителя и самооценкой результатов деятельности обучающихся.</p> <p>5. Организованное завершение занятия.</p> <p><b>Средства:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Строевые упражнения.</li> <li>• Упражнения на расслабление мышц.</li> <li>• Игровые задания на внимание и на координацию.</li> </ul> |   |                  |  |  |
| <b>Деятельность учителя</b>   | <b>Деятельность обучающихся</b>   | <b>Дозировка</b> | <b>ОМУ</b>   | <b>УУД</b>   |
| Организует построение обучающихся.  | Строятся в одну шеренгу.  | 30 сек.          |  |  |
| Проверка ЧСС.   | Проверка ЧСС (цифровой лаборатории Vernier).  | 30 сек.          |  |  |
| Проводит упражнения на восстановление и расслабление организма.   | <p>Выполнение упражнений на восстановление дыхания:</p> <p>1. И.П. - о.с., руки в стороны - вверх.</p> <p>1-3 - полунаклон вперед, спина круглая, руки вперед - вниз - выдох;</p> <p>4-5 пауза;</p> <p>6-8 вдох. вернуться в и.п.</p> <p>2. И.П. - о.с, руки на пояс.</p> <p>1-2 - голову вниз, локти вперед - выдох;</p> <p>3-4 - поднять голову, отвести локти назад - вдох.</p> <p>Выполнить 3-4 раза.</p> <p>3. И.П. - о.с, руки вверх.</p> <p>1 - наклон вправо, выдох;</p> <p>2 - и.п., вдох;</p> <p>3-4 - то же влево.</p> | 1 мин.           | Строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания. | <b>Познавательные УУД:</b><br>- представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий. |
| Организация повторного измерения ЧСС.   | Проверка ЧСС (цифровой лаборатории Vernier).  | 30 сек.          |  |  |
| <b>Рефлексия.</b><br>Вспомните тему нашего урока. Удалось   | Обучающиеся анализируют свою работу.  | 2 мин.           | Отметить лучших ребят.   |  |

|  |  |         |  |  |
|--|--|---------|--|--|
| <p>достичь поставленных целей. Что удалось на уроке, что не удалось?</p> <p>Необходимо ли нам на уроках физической культуры использовать цифровые лаборатории для проведения самоконтроля своего физического и физического состояния?</p> <p>Оцените свою работу на уроке.</p> <p>Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом (над чем ещё необходимо работать).</p> |  |         |  |  |
| <p><b>Д/задание:</b> придумать по одному упражнению с волейбольным мячом.</p>  |  | 30 сек. |  |  |
| <p><b>Благодарит обучающихся за урок.</b></p>  | <p>Организованной покидают спортивный зал.</p> |         |  |  |

## Технологическая карта урока физической культуры по разделу: Спортивные игры(волейбол)

*Раздел:* Спортивные игры. Волейбол.

*Тип урока:* обучающий - познавательный

**Класс: 5**

**Технологии:**

- **здоровьесберегающая:** использование дозированных физических нагрузок, чередование интенсивности и релаксации в обучении;
- **лично-ориентированный подход:** формирование знаний по физической культуре, формирование двигательной подготовленности.
- **компьютерные технологии (ИКТ):** представление и просмотр двигательного действия технического плана.

*Тема урока:* Правила игры в волейбол. Техника верхней и нижней передачи. Техника нижней прямой подачи.

*Цель урока:* Сформировать у обучающихся знания и навыки игры в волейбол.

**Задачи урока:**

1. Знакомство с историей и правилами игры в волейбол.
2. Создать представление о технике верхней и нижней передачи в волейболе и её значении для успешной игровой деятельности.
3. Освоение техники нижней прямой подачи в волейболе.
4. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры: "Мяч среднему"

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** маты, скамейка, волейбольные мячи, сетка, демонстрационная доска для показа схем передвижений игроков и передач мяча, шашки.

| Этап образовательного процесса  | Деятельность учителя   | Деятельность учащегося   |   |   |   |
|---|--|--|---|---|---|
|   |  | Личностная   | Регулятивная  | Познавательная  | Коммуникативная   |
| 1   | 2  | 3  | 4   | 5   | 6   |
| <b>Подготовительный этап (10 мин.)</b>  |  |  |   |   |   |
| <b><u>Сообщение целей и задач на урок.</u></b><br><b><u>Освобожденные:</u></b> игра «шашки»   | Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок.   | <b>Установить</b> роль разминки при подготовке организма к занятию с мячом.                | <b>Предвидеть</b> уровень усвоения знаний, его временных характеристик.   | <b>Использовать</b> общие приемы решения задач.                                   | <b>Обсудить</b> ход предстоящей разминки.   |
| <b>1.Разминка:</b> Ходьба, бег, спец. упражнения(передвижения в стойке волейболиста, захлестом голени, высоко поднимая бедро, скрестным шагом, челночным бегом. | Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока. | <b>Уточнить</b> влияние разминки мышц плечевого пояса на готовность к работе по волейболу. | <b>Определить</b> последовательность и приоритет разминки мышечных групп. | <b>Контролировать</b> и оценивать процесс и результат деятельности.               | <b>Взаимодействие</b> при проведении разминки, как со сверстниками, так и с учителем.   |
| <b>2.Перестроение в две шеренги.</b>  | Знакомство с историей и правилами игры волейбола в процессе урока. | <b>Осознание</b> осваиваемого на уроке приема учебной деятельности, как ценности.          | <b>Самоопределение</b> в целях учебной деятельности.                      | <b>Осознанное и произвольное построение</b> речевого высказывания в устной форме. | <b>Оценивание</b> ситуации взаимодействия в соответствии с правилами поведения и этики. |

|  |   |  |   |   |  |
|--|---|--|---|---|--|
| <p><b>3.ОРУ на месте (проводят обучающиеся).</b></p>   | <p>Контроль за верным выполнением команд ведущего ОРУ.<br/>Контроль за знанием теории основных стоек.</p> | <p><b>Осознание</b> осваиваемого на уроке приема учебной деятельности, как ценности.</p> | <p><b>Определять</b> последовательность и приоритет разминки мышечных групп.</p>  | <p><b>Использовать</b> общие приемы решения задач.</p>  | <p><b>Адекватно использовать</b> речевые средства для решения коммуникативных задач.</p> |
| <p><b>Основная часть (25 мин.)</b></p>   |   |  |   |   |  |
| <p><b><u>Разминка с мячами:</u> (5мин.)</b><br/>- броски мяча двумя руками в парах;<br/>- высокие броски двумя руками;<br/>- броски мяча с ударом о пол;</p> | <p>Перестроить обучающихся на пары.</p>   | <p><b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приемов и действий.</p>                    | <p><b>Вносить</b> необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> | <p><b>Формировать</b> мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов волейбол</p> | <p><b>Распределять</b> функций обучающихся во время работы по местам занятий</p>         |



|  |  |   |   |   |  |
|--|--|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Передачи мяча двумя руками сверху и снизу:</u></b><br/><b>(10 мин.)</b></li> </ul> <p>- волейбольная стойка;<br/>- правильное расположение рук при передачи мяча двумя руками сверху и снизу;<br/>- передача мяча двумя руками сверху и снизу на оптимальном (удобном) расстоянии;<br/>- передача мяча двумя руками сверху над собой и сверху партнёру;</p> | <p>Объяснить технику изучаемых игровых приемов и действий, добиться их самостоятельному освоению, выявить и устранить типичные ошибки.<br/>Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> | <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятия спортом и использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.</p> <p><b>Повторять и осваивать</b> двигательные действия самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> | <p><b>Адекватно воспринимать</b> предложение учителя по исправлению ошибок.</p> | <p><b>Ориентироваться</b> в разнообразии способов решения задач.</p>  | <p><b>Развивать</b> умение выразить свою мысль по поводу освоения работы одноклассника в с элементами волейбола.</p> |
| <p><b><u>2. Нижняя прямая подача (5 мин.)</u></b><br/>Показ презентации: «Техника верхней подачи, прием после подачи, в полной координации».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Имитация подачи мяча.</li> <li>2. Подача с расстояния 3—6 м.</li> <li>3. Подачи через сетку с расстояния 3- 9 м от сетки.</li> </ol>  | <p>Напомнить технику безопасности при выполнении подачи мяча через сетку.</p>  | <p><b>Повторять и осваивать</b> двигательные действия самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>   | <p><b>Преобразовать</b> познавательную задачу в практическую.</p>               | <p>Информационные: <b>поиск, распознавание</b> полезной информации на основе ее анализа. Построение речевого высказывания в устной форме.</p> | <p><b>Адекватно использовать</b> речевые средства для решения коммуникативных задач.</p>                             |

|   |   |   |   |  |   |
|---|---|---|---|--|---|
| <p><b><u>3. Подвижная подводная игра к волейболу:</u></b><br/> <b>"Мяч среднему" (5мин.)</b><br/> Перестроение в круг (передача мяча сверху и снизу через среднего игрока).</p>   | <p>Объяснить правила игры.</p>  | <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности.</p>   | <p><b>Адекватно воспринимать</b> предложение учителя по исправлению ошибок.</p>   | <p><b>Ориентироваться</b> в разнообразии способов решения задач.</p>   | <p><b>Развивать</b> умение выразить свою мысль по поводу освоения работы одноклассником с элементами волейбола.</p>   |
| <p><b>Заключительная часть (5мин.)</b></p>  |   |   |   |  |   |
| <p><b>1. Упражнения на внимание.</b><br/> <b>2. Анализ выполнения целей и задач обучающимися.</b><br/> Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание.<br/> Учитель задает вопросы:<br/> - оцените свою работу на уроке.<br/> - какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке?<br/> - что нового узнали на уроке?<br/> - что получалось на уроке лучше всего?<br/> - над чем необходимо поработать на следующем занятии?</p> | <p>Восстановить пульс, дыхание после игры.</p> <p>Проверяем степень усвоения обучающимися УЗ.</p> <p>Проводит выборочный устный опрос по теории, изученной на уроке. Демонстрирует умение обобщать результаты учебной работы.<br/> Ставит домашнее задание.</p> | <p>Определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.</p> <p>Осознавать надобность домашнего задания</p> | <p>Определить смысл поставленной на уроке задачи.</p> <p>Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя<br/> Вычленять новые знания.</p> | <p>Формировать умения и выделять основные признаки сравнения выполнения поставленных задач.</p> <p>Повторяют новые полученные знания на уроке.</p> | <p>Обеспечивать социальную компетентность и учет позиции других людей.<br/> Обучающиеся слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают свое мнение об итогах работы на уроке.</p> |

## Технологическая карта урока физической культуры по разделу: Лыжная подготовка

**Тема:** лыжная подготовка - контрольный урок

**Инвентарь:** Лыжи, ботинки, палки

|  |   |
|--|---|
| Цели деятельности учителя                  | Закрепить и оценить умение выполнять передвижение на лыжах разными способами.   |
| Тип урока                                  | образовательно-тренировочный  |
| Планируемые образовательные результаты УУД | <b>Предметные:</b> иметь представления о возможных упражнениях, которые можно выполнять на лыжах, организовывать здоровьесберегательную деятельность с помощью катания на лыжах.<br><b>Метапредметные:</b><br><i>Познавательные</i> - оценивают учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;<br><i>коммуникативные</i> – овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение;<br><i>регулятивные</i> - овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.<br><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. |
| Методы и формы обучения                    | Частично- поисковый; индивидуальная, групповая, фронтальная.  |
| Образовательные ресурсы                    | Лыжи и лыжные палки у каждого учащегося, 6-8 конусов.   |

### Организационная структура урока

| Этапы урока               | Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения   | Деятельность учителя   | Деятельность учащихся   | Формы взаимодействия   | Универсальные учебные действия  | Виды контроля                     |
|---------------------------|--|--|---|--|---|-----------------------------------|
| 1                         | 2  | 3  | 4   | 5  | 6   | 7                                 |
| 1. Организационный момент | Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала | Проводит построение в шеренгу, проверяет Готовность к уроку, озвучивает тему и цель урока, создаёт эмоциональный настрой.  | Выполняют построение, Слушают И обсуждают тему урока  | фронтальная  | Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его. Стремятся хорошо учиться и ориентированы на участие в делах школы.   | Устный опрос.                     |
| 2. Актуализация знаний.   | Построение в колонну по одному.<br>Выход из помещения на улицу.<br><br>Выполнить команды.          | Проводит построение в колонну, выводит учащихся на улицу.<br>Даёт команды:<br>«Лыжи на плечо!»<br>«Лыжи к ноге!»<br>«На лыжи становись!»<br>Формулирует задание: пройти за учителем один круг (400м) скользящим шагом. | Строятся в колонну.<br>Организованно выходят из помещения.<br>Выполняют команды.<br><br>Выполняют задание самостоятельно. | фронтальная<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>фронтальная | <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.<br><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности. | Выполнение действий по инструкции |

|                                     |  |   |   |                                     |   |   |
|-------------------------------------|--|---|---|-------------------------------------|---|---|
| <p>3. Изучение нового материала</p> | <p>Перестроение в две шеренги способом расчёта на 1,2.</p> <p><b>Повороты:---</b>переступанием и прыжками вокруг пяток лыж</p> <p><b>Ходьба на лыжах разными способами</b><br/>Передвижение ступающим шагом без палок (полкруга), скользящим шагом без палок (пол круга), «змейкой» вокруг расставленных конусов 8 по прямой.<br/>Передвижение попеременным двухшажным 1 круг и Одновременным двухшажным ходом (1 круг)<br/>Мальчики по внешнему кругу, девочки по</p> | <p>Даёт команду «В одну шеренгу- становись!» «На 1,2 расчитайсь!» «В две шеренги становись!»</p> <p>Показ и объяснение. Даёт команду для выполнения поворотов переступанием на лыжах с палками в правую сторону, затем в левую (полный круг). Повороты прыжками на лыжах с палками в правую сторону, затем в левую (полный круг). Даёт задание пройти ступающим шагом без палок (полкруга), скользящим шагом без палок (пол круга), «змейкой» вокруг расставленных 8 конусов по прямой. Осуществляет индивидуальный контроль и оценивает технику передвижения попеременным двухшажным и одновременным двухшажным ходом.</p> | <p>Выполняют построение и перестроение по команде учителя</p> <p>Выполняют повороты по команде учителя соблюдая безопасность</p> <p>Выполняют задание самостоятельно с интервалом в 3-5м,демонстрируя владение передвижением на лыжах.Выполняют задание самостоятельно с интервалом в 3-5м и контролируют деятельность друга.</p> | <p>фронтальная</p> <p>Групповая</p> | <p><b>Регулятивные:</b><br/>осуществляет пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителя.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/><i>Обще-учебные</i> – умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий;<br/><i>логические</i><br/>–осуществляют поиск необходимой информации, выбирают пути решения поставленной задачи.</p> <p><b>Коммуникативные:</b><br/>используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действия партнёра.</p> | <p>осуществление контроля пообразцу</p> |
|-------------------------------------|--|---|---|-------------------------------------|---|---|

|  |  |  |  |                               |  |   |
|--|--|--|--|-------------------------------|--|---|
|  | <p>внутреннему.<br/> <b>Подъёмы на склон и спуски с него.</b><br/> - подъём «лесенкой» и спуск в основной стойке.<br/> - подъём «ёлочкой» и спуск в низкой стойке.</p>   | <p>Показ и объяснение требований при выполнении упражнений на склоне. Оценивает выполнение заданий учащимися.</p>  | <p>Выполняют задание, точно соблюдая место спуска и подъёма.</p>             | <p>поточно-индивидуальная</p> |  |   |
| <p>4. Осмысление и закрепление материала</p> | <p>Игры на склоне.<br/> <b>«Ворота»</b> - проехать под воротами не задев их в низкой стойке.<br/> <b>Игра «Паровозик»</b>- учащиеся по 2 (3), стоя друг за другом и держась за пояс (без палок) выполняют спуск с горы. Задание: не упасть. Подъём любым изученным способом.</p> | <p>Устанавливает «ворота» (из лыжных палок) и объясняет правила игры, контролирует правильность выполнения. Осуществляет безопасность, даёт команду каждой паре для выполнения задания. Поощряет и отмечает удачное выполнение.</p>                | <p>Участвуют в игре.</p>   | <p>групповая</p>              | <p><b>Регулятивные:</b><br/> Учащиеся действуют с учётом выделенных учителем ориентировок; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>  | <p>выполнение действий по инструкции</p>      |
| <p>5. Итоги урока. Рефлексия.</p>            | <p>Обобщить полученные на уроке сведения. Оценить результаты учащихся. Задать домашнее задание: пройти на лыжах 2 км в равномерном темпе.</p>  | <p>Даёт команду: «Снять лыжи», «В одну шеренгу, становись!»<br/> Вопросы учащимся: «какие способы передвижения на лыжах вы усвоили?»<br/> «Какие подвижные были включены в урок и что они развивают?»<br/> Озвучивает итоговую оценку учащимся</p> | <p>Отвечают на вопросы учителя. Определяют своё эмоциональное состояние.</p> | <p>Фронтальная</p>            | <p><b>Личностные:</b><br/> понимают значение знаний и умений занятий лыжами для человека и принимают его.<br/> <b>Регулятивные:</b><br/> прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.</p> | <p>Оценивание учащихся за работу на уроке</p> |

## Технологическая карта урока физической культуры по разделу: Лыжная подготовка

**Раздел программы:** лыжная подготовка.

**Тема урока:** Поворот переступанием .

**Цель:** умение демонстрировать поворот переступанием в движении после спуска и при изменении направления движения по пересеченной местности.

### **Задачи:**

- 1) закрепить повороты переступанием при движении по извилистой лыжне, подъемы и спуски;
- 2) учить поворотам переступанием после спуска;
- 3) воспитывать целеустремленность и настойчивость при выполнении двигательного действия;
- 4) укреплять здоровье средствами закаливания.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

**Предметные** (двигательные действия, знания).

-*обучающиеся научатся:* выполнять одновременно разгибание толчковой ноги и отталкивание руками, отталкиваться наружной лыжей и быстро приставлять ее к внутренней после отталкивания;

-*обучающиеся получат возможность научиться:* применять повороты переступанием после спуска.

**Метапредметные:** уметь характеризовать двигательное действие, контролировать скорость передвижения на лыжах, выбирать крутизну склона при выполнении спуска, выявлять и устранять ошибки двигательных действий;

**Личностные:** сотрудничать со сверстниками и учителем при выполнении двигательных действий на лыжах, соблюдать правила безопасности и дисциплину, проявлять упорство при выполнении двигательного действия.

**Тип урока:** образовательно-обучающий.

**Технологии, применяемые на уроке:** иллюстративно-объяснительного обучения, проблемного обучения, дифференцированного обучения.

**ХОД УРОКА.**

| Этапы урока<br>(краткое пояснение)   | Взаимодействие в образовательном процессе   |   | Планируемые результаты  |   |   | Система контроля                |
|--|---|---|---|---|---|---------------------------------|
|  | Содержание деятельности педагога  | Содержание деятельности обучающихся   | предметные  | метапредметные  | личностные  |                                 |
| <b>1. Организация начала урока.</b>  | 1. Построение и приветствие обучающихся. Дает команду надеть лыжи и палки.  | 1. Выполняют построение в шеренгу, команды «Равняйся! Смирно! Вольно!». Надевают лыжи и палки.  | Знание строевых команд, правил надевания лыжного инвентаря. Умение выполнять строевые приемы, приветствовать учителя. | Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности лыжного инвентаря, организации места занятий.           | Развитие доброжелательного отношения к учителю и одноклассникам   |                                 |
| <b>2.Актуализация знаний и постановка учебной проблемы</b><br>(мотивация, целеполагание) | <b>1.</b> Организация репродуктивной деятельности обучающихся (предлагает проанализировать участки лыжни по сложности двигательных действий и ответить на вопросы):<br>- какая лыжня сложнее-извилистая на ровной поверхности или прямая, но с несколькими подъемами и спусками?<br>Почему?<br>Корректирует ответы обучающихся.<br><b>2.</b> Ставит перед | <b>1.</b> Воспринимают словесную информацию и воспроизводят знания: сравнивают предложенные варианты, вспоминают способы передвижения на лыжах, детализируют сущность учебного задания, обоснованные способы решения двигательной задачи (ответы будут разными, но явным должен быть второй вариант, так как сложнее по технике | Знание и моделирование способов передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.                    | Умение строить сообщения в устной форме, рассуждать об объектах и анализировать их, принимать и сохранять учебную задачу, формулировать собственное мнение. | Развитие умений формулировать цель и задачи индивидуальной и совместной деятельности и на уроке ( в учебе). | Текущий контроль: устный опрос. |



|  |  |   |  |   |  |                                     |
|--|--|---|--|---|--|-------------------------------------|
|  | <p>учениками проблемную задачу (предлагает проанализировать схему участка лыжни, на которой есть подъем, спуск и поворот лыжни вправо (влево) и ответить на вопрос):</p> <p>- как выполнить переход на лыжню после спуска? а без снижения скорости? чему будем учиться на уроке и что закреплять? Корректирует ответы обучающихся.</p> <p><b>3.</b> Организует рефлексию результатов анализа и объясняет задачи урока.</p> | <p>двигательных действий и координации).</p> <p><b>2.</b> Воспринимают задачу и активизируют деятельность по поиску способов ее решения:</p> <p>- анализируют схему, рассуждают о способах перехода на лыжню после спуска, делают вывод ( допускают торможение после спуска, но во избежание снижения скорости лыжника использовать повороты переступанием в движении).</p> |  |   |  |                                     |
| <p><b>3. Подготовка к основной части урока</b><br/>(решение учебно-познавательных и учебно-практических задач, направленных на формирование навыка</p> | <p><b>1.</b> Организует место проведения ОРУ на лыжах на месте ( перестроение уступом). Дает указание об индивидуальном выполнении, дозировке ОРУ, использовании лыжных палок в каждом упр-и:<br/>- 2 упр-я для плечевого</p>  | <p><b>1.</b> Выполняют свой вариант решения двигательной задачи (самостоятельно выполняют собственный комплекс ОРУ , соблюдая правила выполнения ОРУ и указания учителя). Консультируются с</p>   | <p>Знание способов и правил безопасности выполнения ОРУ на лыжах. Умение подбирать упр-я с их функциональной направленностью и составлять из них комплекс для выполнения</p> | <p>Умение самостоятельно определять цель данного этапа урока, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебной задачи,</p> | <p>Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения при организации и</p> | <p>Текущий контроль: наблюдение</p> |

|   |  |   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|--|---|
| <p>самостоятельно го переноса и интеграции знаний, сотрудничества и коммуникации).</p>  | <p>пояса;<br/>- 2 упр-я для туловища;<br/>- 2 упр-я для ног;<br/>- прыжковое упр-е. Все упражнения выполнять по 12-16 повторений. Корректирует деятельность обучающихся.</p> <p>2. Краткая рефлексия после выполнения ОРУ.</p>   | <p>учителем и сверстниками.</p>   | <p>разминки.</p>   | <p>определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, умение работать индивидуально и организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками.</p> | <p>проведении ОРУ. Формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни, бережного отношения к лыжному инвентарю. Формирование ЗОЖ средствами закаливания.</p>                          |   |
| <p><b>4. Закрепление знаний и способов действий</b><br/>(решение учебно-практических задач, направленных на формирование и оценку навыка коммуникации, самоорганизации, саморегуляции, разрешения проблемных ситуаций).</p> | <p>1. Организует выполнение поворотов переступанием при движении по учебному кругу на площадке с уклоном 3-5 ° в форме извилистой лыжни ( смотри фото №2 в приложении к конспекту).<br/>Указывает место работы.<br/>Задаёт вопросы детям :<br/>1) какие способы передвижения будете использовать при выполнении задания?</p> | <p>1. Воспринимают словесную информацию, осмысливают и воспроизводят знания: разъясняющие ответы детей:<br/>- на лыжне, идущей под уклон применять одновременный бесшажный ход;<br/>- в пологий подъем и на ровных участках двигаться попеременным двухшажным ходом;<br/>- на поворотах лыжни – применять повороты переступанием;<br/>- соблюдать</p> | <p>Умение подбирать способы передвижений на лыжах, изученных ранее.<br/>Знание правил безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Закрепление</p> | <p>Построение логических рассуждений.</p>   | <p>Формирование знаний по основам организации и проведения занятий лыжной подготовкой .<br/>Развитие доброжелательного отношения к учителю и одноклассникам, устойчивого познавательного</p> | <p>Текущий контроль: устный опрос (объяснение учащихся); практическая работа; наблюдение.</p> |

|  |  |  |  |  |   |                 |
|--|--|--|--|--|---|-----------------|
|  | <p>2) какие правила безопасности нужно соблюдать на учебном круге?</p> <p><b>2.</b> Дает информацию по дозировке упражнения (два круга по учебной лыжне). По ходу выполнения работы обучающимися сотрудничает с ними по устранению ошибок в их передвижениях, дает рекомендации по улучшению двигательного действия.</p> <p><b>3.</b> Подведение итогов этапа урока: спросить у ребят, кто допускал ошибки, какие и на каких участках учебного круга, что было предпринято для их устранения, кто предлагал помощь на лыжне подсказками-советами одноклассникам?</p> | <p>дистанцию при передвижении 3-4 метра, регулировать скорость передвижения, сохранять правильную стойку лыжника при ходьбе на лыжах.</p> <p><b>2.</b> Ученики выполняют задание по учебному кругу поточным способом. Сотрудничают с учителем и одноклассниками по устранению ошибок в работе. Наблюдают за рядом идущими учениками для фиксирования ошибок или их отсутствия.</p> <p><b>3.</b> Построение в шеренгу. Само - и взаимооценка выполнения двигательных действий обучающимися.</p> | <p>умений и навыков выполнять одновременный бесшажный, попеременный двухшажный ходы; поворот переступанием в движении на извилистой лыжне.</p> | <p>Умение характеризовать двигательное действие; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. Умение выявлять и устранять характерные ошибки выполняемого двигательного действия; осуществлять само- и взаимоконтроль.</p> | <p>интереса. Развитие навыка сотрудничества со сверстниками и учителем в различных ситуациях. Формирование умений конструктивно разрешать конфликты, аргументировать свою точку зрения.</p> |                 |
| <b>5. Освоение новых знаний и способов</b> | <b>1.</b> Объясняет и демонстрирует  | <b>1.</b> Осмысливают информацию учителя.  | Выполнение сочетания   | Адекватное понимание   | Формирует умение  | Предварительный |

|   |   |  |  |  |   |  |
|---|---|--|--|--|---|--|
| <p><b>действий</b> (решение учебно-познавательных задач, направленных на формирование и оценку навыка освоения систематических знаний).</p> | <p>подводящее упражнение «косой шаг»: И.П.- о.с. – руки вперед, масса тела на левой согнутой ноге. 1-сгибая левую, «косой шаг» правой с одновременным отталкиванием руками, кисти отводятся за бедра, масса тела переносится на правую ногу, туловище отклоняется вправо, лева прямая поднимается над снегом;<br/>2 – приставить левую, руки с палками вывести вперед, массу тела перенести на левую согнутую ногу. Повторить упражнение 3-4 раза, делая ступающий «косой шаг» правой ногой, затем левой, а после то же, делая скользящий «косой шаг».<br/>Корректирует работу учеников ( исправляет ошибки, ставит в пример правильное выполнение для образца ).<br/>2. Организует работу по замкнутому кругу на</p> | <p>Разучивают и выполняют упражнение «косой шаг» на ровной площадке. Корректируют вместе с учителем собственную деятельность. Консультируются. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнения.</p> <p>2. Осмысливают информацию учителя.</p> | <p>«разгибание ноги и отталкивание руками»;<br/>- энергичное отталкивание наружной лыжей и быстрое приставление ее к внутренней после отталкивания. Технически правильно выполнять подводящее упражнение «косой шаг» (ступающий и скользящий)</p> <p>Знание правил безопасности при выполнении упражнений. Формирование умений выполнять поворот переступанием в движении после спуска. Закрепление умений</p> | <p>информации устного сообщения.</p> <p>Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.</p> <p>Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения, находить собственные ошибки и ошибки товарищей и способы их устранения.</p> <p>Умение анализировать собственные двигательные действия, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата</p> | <p>оценивать ситуацию и оперативно принимать решения , находить адекватные способы поведения и взаимодействия с учителем и партнерами во время выполнения учебного задания.</p> <p>Формирование самостоятельности и личной ответственности при выполнении практически</p> | <p>контроль: устный опрос (беседа), наблюдение</p> |
|---|---|--|--|--|---|--|

|  |  |   |  |   |   |  |
|--|--|---|--|---|---|--|
|  | <p>учебном склоне : - подъем полуелочкой; - спуск в стойке (крутизну склона и стойку выбирают самостоятельно); - поворот переступанием в движении после спуска( сначала отталкиваться только ногой, затем, при замедлении скорости добавлять отталкивание руками, смотри фото №3 в приложении к конспекту). Выполнить 6 – 8 спусков с переходом в поворот переступанием в движении с отталкиванием руками. Указать на ошибки : <i>-прямые ноги; - прямое туловище; - неправильный перенос веса тела с лыжи на лыжу; - нарушение согласованности отталкивания палками с ритмом движений.</i></p> <p><b>3.</b> Подведение итогов этапа урока: спросить у ребят, кто допускал ошибки, какие и на каких участках</p> | <p>Усваивают важные элементы техники изучаемого двигательного действия. Выполняют задание поточным способом , соблюдая технику безопасности. Осуществляют взаимо- и самоконтроль при выполнении задания для профилактики и исправления ошибок. Консультируются с учителем. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><b>3.</b>Само и взаимооценка выполнения двигательного</p> | <p>выполнять спуски в разных стойках и подъемы «полуёлочкой», «елочкой». Оказание помощи сверстникам при освоении новых двигательных действий, корректное объяснение и объективное оценивание техники их выполнения.</p> | <p>Умение участвовать в обсуждении часто повторяющихся ошибок. Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности и деятельности сверстников.</p> | <p>го задания, культуры общения и взаимодействия в процессе занятий . Соблюдение правил безопасности. Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.</p> <p>Формирование само- и взаимооценки на основе наблюдений за собственной деятельностью и деятельностью занимающихся.</p> |  |
|--|--|---|--|---|---|--|

|   |   |   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|---|---|--|
|   | учебного склона, что было предпринято для их устранения, кто предлагал взаимопомощь?  | действия.   |   |   |   |  |
| <b>6. Подведение итогов урока. Информация о домашнем задании.</b> | <p><b>1.</b> Подводит итоги урока в целом, обсуждает с детьми успехи и неудачи их работы на уроке, выясняет причины этого. Мотивирует обучающихся на выполнение домашнего задания по индивидуальному плану ( с учетом совершенных ошибок), предлагает обратиться к интернет-источникам для просмотра на видео поворотов в движении. Прощание с классом. Организует переход обучающихся в школу.</p> | <p><b>1.</b> Построение в шеренгу. Участвуют в обсуждении своей деятельности на уроке, объясняют причины успеха и наоборот. Предлагают индивидуальный план домашнего задания.</p> <p><b>2.</b> Прощаются с учителем, снимают лыжи, организованно переходят в школу.</p> | <p>Умение оказывать моральную поддержку сверстникам. Умение планировать содержание домашних самостоятельных занятий с учетом индивидуальных возможностей.</p> | <p>Умение рефлексировать, осуществлять итоговый контроль по результату деятельности, участвовать в коллективном обсуждении домашнего задания.</p> | <p>Формирование знаний по организации и выполнению домашних заданий, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физической подготовленности.</p> |  |

## **Технологическая карта урока по физической культуре по разделу: Гимнастика**

**Класс:** 6

**Тема урока:** Закрепление техники опорного прыжка.

**Тип урока:** образовательно-тренировочный

**Цель и ожидаемый результат(для учителя):**

Научить учащихся подбирать правильное число шагов для разбега и отталкивания при выполнении опорного прыжка.

**Цель и ожидаемый результат (для обучающихся):**

Научиться попадать в точку отталкивания от гимнастического моста после разбега.

**Задачи урока:**

- совершенствовать технику отталкивания от гимнастического моста;
- совершенствовать технику постановки рук при отталкивании от снаряда;
- развивать координационные способности и скоростные качества;
- способствовать формированию умения общаться со сверстниками во время совместной деятельности для достижения лучшего результата;
- воспитывать чувство коллективизма и товарищества.

**Оборудование к уроку:** гимнастический мост, гимнастический «козел», страховочный мат.

| Этап урока                               | Цели этапа   | Деятельность учителя   | Деятельность учащихся   | Планируемые результаты  |  |   |
|--|--|--|---|---|--|---|
|  |  |  |   | Личностные  | Метапредметные   | Предметные  |
| <b>1. Организационный момент.</b>        | <i>Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала.</i>   | Проводит построение в одну шеренгу. Оценивает готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой для выполнения заданий.          | Выполняют построение. Слушают тему урока. Осуществляют самоконтроль по готовности к уроку.                                      | - формирование внутренней позиции учащегося на уровне положительного отношения к систематическим занятиям физической культурой. | <i>Регулятивные:</i> планирование учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками, прогнозирование содержания учебной деятельности.<br><i>Коммуникативные:</i> восприятие информации. Эмоциональный и интеллектуальный настрой на предстоящую работу. | Планировать занятия физическими упражнениями и в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.                                       |
| <b>2. Актуализация знаний.</b>           | <i>Определение уровня знаний и умений. Подготовка организма учащихся к дальнейшей физической активности.</i> | <i>Даёт команды: «Направо!», «Бегом змейкой марш!», Даёт команду: «Шагом марш!». Называет и демонстрирует общеразвивающие упражнения, обеспечивая мотивацию выполнения</i> | Выполняют строевые команды . выполняют бег, соблюдая дистанцию. Переходят на бег. Выполняют общеразвивающие упражнения в ходьбе | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.   | <i>Познавательные:</i> технически правильно выполнять двигательные действия.   | Планируют собственную деятельность и распределяют нагрузку в процессе её выполнения; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. |
| <b>3. Совершенствован не пройденного</b> | <i>Организация деятельности учащихся по</i>  | Даёт команду: «В одну шеренгу становись!».   | Выполняют перестроение, повторяют   | Проявлять дисциплинированность,   | <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют цели и  | Показывать правильную технику   |



|  |  |   |  |   |   |  |
|--|--|---|--|---|---|--|
| <b>материала.</b>  | <i>закреплению изученных ранее упражнений.</i>   | Показывает подводящие упражнения, дает задание продемонстрировать после формулировки упражнения учащимся. Обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет контроль и страховку учащихся.  | упражнения за учителем. Демонстрируют упражнения по просьбе учителя.                                     | трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.                                | способы их осуществления;<br><i>Коммуникативные:</i> контролируют действия партнера;<br><i>Регулятивные:</i> действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. | выполнения упражнений.   |
| <b>4.Самостоятельное использование и применение сформированных умений и навыков.</b> | Совершенствованные физические качества и умения. | Формулирует задания. Показывает и объясняет технику выполнения разбега и отталкивания от гимнастического моста. Напоминает правила техники безопасности. Обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет контроль и страховку учащихся. | Выполняют задания. Осуществляют самоконтроль по выполнению техники безопасности, разбега и отталкивания. | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей. | Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.   | Демонстрируют технику выполнения опорного прыжка, соблюдают требования техники безопасности. |

|   |  |  |   |   |   |   |
|---|--|--|---|---|---|---|
| <p><b>5. Рефлексия.Итоги урока.</b></p> | <p><i>Обобщить полученные на уроке сведения.</i></p> | <p>Строит учащихся в одну шеренгу. Подводит итоги урока по вопросам:<br/>         - Как правильно подобрать разбег?<br/>         - С какими трудностями столкнулись при выполнении заданий?<br/>         Выделяет отличившихся, дает домашнее задание.</p> | <p>Строятся. Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.</p> | <p>Проявляют дисциплинированность и управляют своими эмоциями. Анализируют собственную деятельность на уроке.</p> | <p><i>Коммуникативные:</i> умеют слушать друг друга.<br/> <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.</p> | <p>Отвечать на поставленные учителем вопросы.</p> |
|---|--|--|---|---|---|---|

## Технологическая карта урока физической культуры по разделу: Гимнастика

**Класс:** 4

**Тема урока:** ТБ на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке. Кувырок вперед. ОРУ со скакалками.

**Тип урока:** образовательно-тренировочный

**Цель урока:** Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений.

**Задачи урока:**

1. Начальная организация обучающихся.
2. Создание целевой установки на уроке.
3. Обеспечение внимания, дисциплины, собранности.
4. Регулирование эмоционального состояния, создание благоприятных психических и эмоциональных условий взаимодействия учителя и обучающихся.
5. Психологическая настройка на предстоящую деятельность.

**Планируемые результаты.**

**Предметные:** *научатся:* в доступной форме объяснять технику выполнения кувырков, анализировать и находить ошибки; координировать и контролировать действия.

*получат возможность научиться:* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений.

**Метапредметные:** *познавательные* – овладеют способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников, формирование представления о технике выполнения кувырка вперед, назад;

*коммуникативные* – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих,

**Личностные:** *регулятивные* – умение технически правильно выполнять двигательные действия (кувырок вперед, назад).

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 кувырка вперед, назад

**Место проведения:** Спортивный зал

**Оборудование к уроку:** Скакалки, гимнастические маты.

| Деятельность учителя   | Деятельность обучающихся  | Дозировка | ОМУ  | УУД   |
|--|---|-----------|--|---|
| Организует построение, проверяет готовность обучающихся к уроку.   | Строятся в одну шеренгу. Дежурный класса сдает рапорт о готовности класса к уроку.  | 1 мин.    | Строевая стойка: пятки вместе, носочки врозь, подбородок приподнят, видеть грудь 4 человека, | <b>Коммуникативные УУД:</b><br>Взаимодействуют во время построения в шеренгу и выполнения команд. Умение слушать, координировать действия.<br><b>Регулятивные УУД:</b><br>Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.  |
| Демонстрация гимнастических упражнений на матах.<br>Для чего нужна гимнастика?<br>Какие виды гимнастики вы знаете?<br>Какие акробатические упражнения вы уже умеете делать?<br>Какую технику безопасности следует соблюдать при занятиях гимнастикой?<br>Давайте сформулируем тему и задачи на урок. | Ответы:<br><i>Гимнастика спортивная, художественная, акробатика.</i><br><i>Перекат, кувырок назад, кувырок вперед, стойку на лопатках</i><br><br>Формулируют тему и задачи урока. | 4 мин.    | Включить в деятельность обучающихся.   | <b>Познавательные УУД:</b><br>Планировать занятия гимнастикой в режиме дня.<br><b>Регулятивные УУД:</b><br>Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;<br>Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. |

**Подготовительная часть 10 минут**

| Деятельность учителя  | Деятельность обучающихся  | Дозировка | ОМУ   | УУД  |
|---|---|-----------|---|--|
| Организует выполнение строевых упражнений (команд).<br>Построение, перестроения в шеренги, в колонны в движении | Выполняют команды поворотов на месте, перестроений из одной шеренги в две и обратно | 2 мин.    | Команды:<br>"становись!",<br>"равняйся!",<br>"смирно!",<br>"вольно!",<br>"налево!",<br>"направо", | <b>Коммуникативные УУД:</b><br>Взаимодействуют во время перестроения в колонны. Умение слушать, координировать действия.<br><b>Регулятивные УУД:</b><br>Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить |

|   |   |        |  |   |
|---|---|--------|--|---|
|   |   |        | "кругом!",<br>"шагом марш!",<br>«на<br>первый-второй<br>рассчитайсь».                            | возможности и способы их улучшения;<br>Выполнять строевые команды,<br>перестроения различными способами,<br>контролировать свои действия согласно<br>инструкции.  |
| Организует повторение правил ТБ.<br>Организует выполнение общеразвивающих упражнений в движении.<br>Организует выполнение ОРУ со скакалкой. | Повторение правила ТБ на занятиях гимнастикой.<br><br>Ходьба по залу с дистанцией два шага на носках, на пятках.<br><br>Бег в равномерном темпе.<br><br>ОРУ со скакалкой. | 8 мин. | Разминка выполняется фронтально<br>Руки на пояс, спина прямая.<br>руки за головой, спина прямая. | <b>Коммуникативные УУД:</b><br>Взаимодействуют во время выполнения упражнений в движении.<br><b>Познавательные УУД:</b><br>Представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий. |

**Основная часть 20 минут**

| <b>Деятельность учителя</b>  | <b>Деятельность обучающихся</b>  | <b>Дозировка</b> | <b>ОМУ</b>   | <b>УУД</b>  |
|--|--|------------------|--|---|
| <b>Изучение нового материала.</b><br>Учитель формулирует задание, осуществляет контроль.<br>Даёт команду построиться возле матов.<br>Проводит подготовительные упражнения.<br>Объясняет технику правильного выполнения упражнения и показ более подготовленным учеником кувырка вперед, назад. | Прогнозировать свою деятельность.<br>Слушают, выполняют упражнение.<br><br>Подготовительные упражнения:<br>группировка из положения упор присев,<br>перекаты в группировке,<br>перекат в группировке с опорой рук. | 10 мин.          | Повторить 4-6 раз.<br>Обратить внимание на положение головы.<br><br>Выполнение элементов со страховкой | <b>Познавательные УУД:</b><br>Представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; понимать и воспринимать на слух словесные указания учителя и «тренера» в группах.<br><b>Регулятивные УУД:</b><br>Анализировать и |

|  |   |                |   |  |
|--|---|----------------|---|--|
| <p><b>Первичное осмысление и закрепление.</b><br/>         Организует круговую тренировку.<br/>         Назначение «тренера» в каждой группе<br/>         Контролирующая функция.</p> <p>Работа в группах:<br/>         1 группа – пережат на спине<br/>         2 группа – кувырок вперед<br/>         3 группа – кувырок назад</p> | <p>Капитан группы выполняет задание первым, затем следят за выполнением задания учащимися своей группы: исправляют ошибки, в конце проговаривают их. Отрабатывают элементы в группах.</p> | <p>10 мин.</p> | <p>Расстояние между полосами матов 2 метра.<br/>         Смена заданий по свистку</p> | <p>объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;<br/>         Выполнять акробатические упражнения, контролировать свои действия согласно инструкции.</p> <p><b>Личностные УУД:</b><br/>         принимать и соблюдать учебную задачу, ориентация на выполнение моральных норм, регулирующих поведение в группе и классе, быть тактичным и уважительным в работе группы</p> <p><b>Коммуникативные УУД:</b><br/>         Формировать умение слушать и понимать других, умение работать в паре и группе.</p> |
|--|---|----------------|---|--|

**Заключительная часть 5 минут**

| Деятельность учителя   | Деятельность обучающихся   | Дозировка     | ОМУ   | УУД   |
|--|--|---------------|---|---|
| <p>Организует построение обучающихся.</p> <p>Проводит упражнения на восстановление и расслабление организма.</p>   | <p>Строятся в две шеренги.</p> <p>Выполнение упражнений на восстановление дыхания:</p> <p>1. И.П. - о.с., руки в стороны - вверх.<br/>1-3 - полунаклон вперед, спина круглая, руки вперед - вниз - выдох;<br/>4-5 пауза;<br/>6-8 вдох.вернуться в и.п.</p> <p>2. И.П. - о.с, руки на пояс.<br/>1-2 - голову вниз, локти вперед - выдох;<br/>3-4 - поднять голову, отвести локти назад - вдох.<br/>Выполнить 3-4 раза.</p> <p>3. И.П. - о.с, руки вверх.<br/>1 - наклон вправо, выдох;<br/>2 - и.п., вдох;<br/>3-4 - то же влево.</p> | <p>2 мин.</p> | <p>Строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания.</p> | <p><b>Познавательные УУД:</b><br/>Представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека;<br/>характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий.</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b><br/>Принимать и сохранять учебную задачу</p> |
| <p><b>Рефлексия.</b></p> <p>Вспомните тему нашего урока. Удалось достичь поставленных целей. Что удалось на уроке, что не удалось?</p> <p>Оцените свою работу на уроке.</p> <p>Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом</p> | <p>Обучающиеся анализируют свою работу.</p>  | <p>2 мин.</p> | <p>Отметить лучших ребят.</p>   | <p><b>Личностные УУД:</b><br/>Осваивать начальную форму познавательной и личностной рефлексии</p> <p><b>Регулятивные УУД:</b><br/>Адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей</p>   |
| <p><b>Д/здание.</b></p>  | <p>Организованно покидают спортивный зал.</p>  | <p>1 мин.</p> |   | <p>Обучение перекатам и кувырмам.</p>   |