

Технологическая карта
урока по учебному предмету «Физическая культура» в 10 классе
на тему «Гимнастика. Строевые приёмы и общеразвивающие упражнения без предметов».

Тип урока	Образовательно-тренировочной направленности
Цель урока	1.Создание условий для развития УУД. 2.Развитие гибкости и координационных способностей. 3.Совершенствование строевых и общеразвивающих упражнений.
Технология построения урока	Фронтальная, индивидуальная, в парах.
Оборудование	Гимнастические маты, гимнастические стенки и навесные перекладины.
Основные термины и понятия	Выполнение строевых команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Рассчитайся!», «Разомкнись!», «Сомкнись!»
Образовательные ресурсы	Интернет-ресурсы, методическая литература

Планируемые результаты

Предметные умения	Метапредметные умения	Личностные умения
<ul style="list-style-type: none"> -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. 	<p style="text-align: center;"><i>Регулятивные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <p style="text-align: center;"><i>Коммуникативные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -распределять функции и роли в совместной деятельности; -проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности. <p style="text-align: center;"><i>Познавательные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -извлекать необходимую информацию из рассказа учителя; -уметь определять и формулировать учебную задачу; -осмысленно выполнять строевые приёмы, комплексы ОРУ без предметов. 	<ul style="list-style-type: none"> -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.

Структура и ход урока

Содержание	Содержание педагогического взаимодействия	дозировка	Универсальные
-------------------	--	------------------	----------------------

этапов урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся		учебные действия
Подготовительная часть урока -11 минут				
<p>Организационный этап. Построение, приветствие.</p>	<p>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).</p>	<p>Составляют и обсуждают тему урока. Ставят свои цели и задачи урока. Актуализируют знания по ТБ, перечисляют и дают краткое определение видов гимнастики.</p>	3 мин.	<p>Личностные: понимают значение знаний для человека, имеют желание обучиться. Коммуникативные: слушают собеседника, излагают своё мнение. Регулятивные: принимают решения 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.</p>
<p>Подготовка организма к предстоящей нагрузке.</p>	<p>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. Подает сигнал к смене ходьбы и бега голосом Показывает упражнения.</p>	<p>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 захлестыванием голени; -приставными прыжками правым и левым боком. Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания. ОРУ на месте без предметов.</p>	<p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Регулятивные: Умеют оценивать правильность выполнения действия; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; 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.</p>
	Обращает внимание на плавность и	1.Вращение головы. И.П.-	8 раз	

	максимальную амплитуду вращения	руки на поясе. 1-4 –вращение головы влево, 5-8-тоже,вправо.		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 плечами назад,5-8 –тоже, вперёд.	8 раз	
		3.Вращение плеч . И.П.- кисти рук к плечам. 1-4 вращение вперёд,5-8 –вращение назад.	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	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.	5-6 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

для самосовершенствования.		Оценивают друг друга по результатам работы. Корректируют недочёты при повторных попытках.		<p>сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приёмами действий в ситуациях общения, следят за безопасностью друг друга.</p>
Совершенствование «челночного» бега 3х10 метров (развитие ловкости, координации 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.	3-4 мин.	
Выполнение упражнений на гимнастической 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 перестроения 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 песни в 9-11 классах, о значении командира взвода.	Знакомятся с правилами смотра, очередностью выполнения строевых приёмов и команд на месте и в движении, с	3 мин.	

		критериями оценки.		
Выполнение вися на перекладине или гимнастической стенке для релаксации позвоночника.	Рассказывает о значении релаксации позвоночника.	Выполняют упражнения в вися. Скручивание и расслабление позвоночного столба.	1 мин.	
Заключительная часть -3 минуты				
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 -Все 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	