**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА**

1.Ф.И.О. учителя Матвеева Екатерина Владимировна

2. Класс: 9а . Дата: 27.11.2015г. Предмет: физическая культура. № урока по расписанию: 5

3.Тема урока: гимнастика

4. Тип урока: комбинированный.

5. форма работы учащихся: групповая, фронтальная, индивидуальная.

6.Цели урока: повторить изученный материал, подготовиться к выполнению акробатических элементов более сложного уровня.

7. Задачи: Упражнения на гимнастической скамейке. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», упражнения по карточкам.

Образовательные:

-Повторить упражнения на гимнастической скамейке. Повторить акробатические упражнения: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», упражнения по карточкам.

Развивающие:

Самостоятельная работа на отдельных этапах урока, формировать умения анализировать, устанавливать причинно-следственные связи, развивать умения аргументировать и доказывать своё мнение, умение планировать свою деятельность, в процессе выполнения заданий с проблемными и другими вопросами развивать интеллектуальные способности, координационные способности, физические качества (скорость, точность, согласованность движения, гибкость). Формировать правильно осанку.

Воспитательные:

Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успехи деятельности; исполнительности, внимательности, ответственности, работоспособности. Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность творческой деятельности; активность, целеустремлённость, сообразительность, самостоятельность. Воспитание личностных качеств, обеспечивающих успешность существования и деятельности в ученическом коллективе; требовательность, самокритичность, дружелюбие, вежливость, тактичность.

Техническое оборудование: гимнастические маты, коврики, скамейки, свисток, карточки.

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этапы урока. | Приёмы и методы работы. | Деятельность учителя. | Деятельность учеников. | Задания для учащихся | Время. |
| 1.   | Организационный. Постановка темы и цели урока. |  | Построение, приветствие, сообщение задач урока.Задания для выполнения самостоятельной работы для учеников, освобожденных от занятий физической культуры.  | Приветствуют учителя, настраиваются на работу.Совершенствует строевые навыки.Освобожденные от занятий выполняют задания. | Строевые упражнения: «Равняйсь! Смирно!»Получают карточки и контролируют деятельность учеников на протяжении всего урока, в конце урока сдают работу.Выполнить работу по тестовым заданиям. | 1 мин. |
| 2. | Водно-подготовительная часть. | Индивидуальная работа.  | Организует обучающих для дальнейшей работы на уроке.Исправляет ошибки, следит за интервалом между учениками.Следить за правильным выполнением упразднений.На каждом этапе выполнения упражнений объяснять ученикам, какие группы мышц работают при выполнении упражнений. | Обучающиеся подготавливаются к основной части урока, выполняют упражнения для разогрева связок, мышц, суставов.Обучающиеся правильно выполняют упражнения, следят за осанкой, интервалом между учениками. Перестроение в 3 колонны.Ученики запоминают данную информацию, в конце урока отвечают на вопросы. | Ходьба: -на носочках, руки в стороны;-на пятках, руки за спину;-перекаты с пятки на носок, руки на пояс;(упражнения на развитие голеностопа) Бег:-медленный; -приставным шагом правым, левым боком вперед;-захлест голени, кисти рук на ягодицы (ладони наружу).Упражнения для восстановления дыхания:на 1 руки вверх, вдох, на 2 руки опустить, выдох**Общеразвивающие упражнения**(ученика могут проводить ОРУ сами) -упражнения для укрепления мышц шеи, рук, плечевого пояса:1. И.П.- О.С. руки на пояс, круговые движение головой влево вправо.2. И.П.- О.С. руки на пояс, наклоны головой влево, вправо, вперед, назад.3. И.П - О.С. реки на пояс, перекаты головой с левого плеча на правое.4. И.п. руки к плечам, круговые движения руками вперед и назад.5 . И.п. руки вперед, круговые движение прямыми руками вперед и назад. 6. И.п. руки перед грудью,рывки руками с поворотами влево, право.Упражнения для укрепление мышц туловища:7. И.п. руки на пояс, круговое движение туловища вправо, влево.8. И.п. стойка ноги врозь, пружинящие наклоны к правой, к левой ноге и к середине. 9. И.п. стойка ноги врозь, руки за голову, наклон вправо, влево, на 2 счета.10. И.п. стойка руки вперед, махи правой, левой.Упражнения для мышц ног, тазобедренного сустава:11. И.п. основная стойка, выпады вперед на правую и левую ногу. 12. И.п. руки на поясе, прыжки на двух ногах на месте. | 9мин |
| 3. | 28 минут1. Основная часть урока.2. основная часть урока. | Индивидуальная и групповая работа.Работа в паре.Индивидуальная работа.Самостоятельная работа в группах. | Соблюдать правильность выполнения упражнений.Научить детей управлять своими эмоциями, воспитывать доброжелательное отношение к товарищам.Определяет положение учеников при выполнении упражнений.Следит за правильностью выполнение кувырка, постановкой рук. Показывает карточки, на которых изображен кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» и объясняет ошибки. | Обучающиеся выполняют подготовительные упражнения для дальнейшей работы по акробатике и упражнений на гимнастической скамейке, развивать координацию движений. Закрепить навыки страховки и самостраховки.Выполняют упражнения: мальчики на синих матах, девочки на красных матах.Соблюдают группировку.Соблюдать группировку и интервал.Ученики с помощью карточек исправляют свои ошибки и ошибки своих товарищей (указывают, какие движения выполняют не правильно).Работают по карточкам. | Упражнения на скамейке: 1. И.П. лежа на животе, руки вперед, ноги прямые. Проползти на животе до конца скамейки, подтягиваясь только руками 2. То – же, но лежа на спине. 3. И.П. сидя на коленях, проползти с помощью рук  4. И.П. стоя на скамейке, ходьба на носочках, руки в стороны 5. И.П. стоя на скамейке, ходьба с высоким подниманием ног, руки в стороны 6. И.П. стоя на скамейке, приставные шаги правым и левым боком в перед.Упражнение в парах.  7. И.П. стоя на скамейке спиной вперед, ходьба спиной вперед (один выполняет, второй страхует)Акробатика. Подготовительные упражнения на гимнастических матах: 1. И.П. упор присев, руками захватить колени, выполнить перекат на спине вперед, назад в и.п. 2. И.П. лежа на спине, руками захватить колени, выполнить перекат на спине влево, право.3. поднять прямые ноги (6-8 р.) 4. И.п. лежа на животе: а прогнуться б) поднять правую руку, левую ногу в) поднять левую руку, правую ногу (6 раз) 5. И.п. группировка 6. Кувырок вперед из упора присев в упор присев. 7. Стойка на лопаткахИ.П. упор присев, выполнить перекат назад, на спину, руки под поясницу, на ладони, ноги согнуть и поднять вверх, принять устойчивое положение, затем выпрямить колени, носочки тянуть вверх, упор на локти. 8. «Мостик». И.П. лежа на спине.И.П. стоя.9. Соединение элементов. | 6 мин.2 мин.3 мин.3 мин.4 мин.8 мин |
| 4. | Рефлексия. | Оценивание работы учеников на уроке, комментирование.. | Мобилизует учащихся на рефлексию своих способностей, умений и навыков. Формулирует итоговые вопросы:-Какие упражнения развивают мышцы шеи, рук, плеч. -Какие упражнения способствовали укреплению мышц спины и ног.-Могут ли полученные сегодня знания пригодиться вам в жизни? Показывает карточки акробатических элементов более сложного уровня.  Выставляет оценки и комментирует их.Учитель проверяет самостоятельную работу. | Формулируют ответы на поставленные вопросы. Показывают свою заинтересованность в продолжение изучения темы.Ученики, освобожденные от занятий физической культуры, показывают самостоятельную работу. |  | 3 мин. |
| 5. |  Домашнее задание. |  | Пользуясь дополнительной литературой, составить комплекс упражнений на гимнастической скамейке.Изучить их значение  |  |  | 30 сек |

Карточка для учеников, освобожденных от урока физ. культуры.

Ученик оценивает работу учеников на протяжении всего урока, в конце урока показывает учителю.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Ф.И. ученика | Этапы урока | Оценка  |
| Начало урока | Разминка  | Упражнения на гимн. скамейке | Кувырок вперед | Стойка на лопатках | «Мостик» | Соединение акр. элементов |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Освобождена от урока: Мамаева Екатерина

Ученик делает вывод по уроку: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Учитель оценивает ученик: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_