**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 минут  1. 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 лопатках  И.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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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