Технологическая карта урока  
 по физической культуре (по ФГОС)

**Ф. И. О. педагога:** Антонова Наталья Геннадьевна  
**Предмет:** физическая культура  
**Класс:** 6   
**Тип урока**: комбинированный

**Раздел:** гимнастика.

**Цель урока**: Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий гимнастики.

***Задачи:***

**1. образовательная:**закрепить теоретические знания (осанка); формировать у учащихся координационные и кондиционные способности.

**2. воспитательная:** комплексно развивать координацию, силу, гибкость; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать чувства прекрасного, упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект.

**3. оздоровительная:** содействовать достижению гармоничности в физическом развитии, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические палки – по количеству учащихся + учитель, гимнастические маты - по количеству учащихся, видеопроектор, экран, эл. носитель с к/ф «Служебный роман» Э. Рязанова и музыкальными композициями певицы Пелагеи «Валенки» и «Богатырская наша сила» группы «Цветы», карточки зеленого, желтого и красного цвета - по количеству учащихся, гимнастическая стенка, карточки с заданиями – отдельно для мальчиков и девочек.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Этапы урока** | **Частная задача этапа** | **Средства, методы обучения и воспитания, формы организации учебной деятельности, методы и формы организации контроля, способы оценивания** | **Деятельность**  **учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Универсальные**  **учебные действия** |
| I. Вводная часть. | 1. 1. Организационный момент 2. (2 мин.) | Настроить учащихся на изучение новой темы. | Метод непосредственной наглядности (демонстрации отрывка из к/ф) | Проверяет готовность обучающихся к уроку, создает эмоциональный настрой.  Построение; приветствие.  Создает положительный настрой на работу на уроке.  Предлагает посмотреть учащимся отрывок из фильма известного русского режиссера Э.Рязанова «Служебный роман», определить тему и задачи урока. | Обучающиеся проверяют подготовку мест к занятиям.  Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку.  Слушают и обсуждают тему урока. | Личностные: сориентированы на желание узнавать новое.  Познавательные: определяют тему урока, а так же следующие из нее задачи.  Коммуникативные:  слушают учителя и друг друга. Строят понятные для собеседника высказывания.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную цель и задачу. |
| 2.   1. Актуализация знаний.   (5 мин.) | а) Создать условия для проявления инициативы и ответственности школьника, обеспечить условия для достижения значимого результата деятельности.  Создания условий для самореализации и для саморазвития обучающихся  Помощь обучающимся при построении высказываний.  б) Выполнить тест на правильность осанки. | Метод непосредственной наглядности (демонстрации эл.презентации.)  Частично-поисковый.  Беседа. | Предлагает вниманию учащихся презентацию и определение из с*ловаря русского языка С.И.Ожегова:* "Осанка – внешность, манера держать себя”. Задает наводящие вопросы об осанке человека и о факторах влияющих на её формирование.   * - Что такое осанка? * - Что характерно для плохой осанки? * - Вредна ли неправильная осанка?   Беседует с учащимися об осанке человека и о факторах влияющих на её формирование.   * -Как определить правильность осанки?   Предлагает учащимся встать вплотную спиной к стене. Сомкнуть стопы, смотреть прямо вперед (голова должна касаться стены). Руки опущены.  Если  ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая; в противном  случае мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает позвоночник вперед.  Это нарушение осанки называется - лордоз. | Дети садятся на гимнастические маты (можно в позу лотоса), смотрят и изучают презентацию об осанке. Участвуют в обсуждении проблемы формирования правильной осанки.  Совместно с учителем делают вывод: что же такое «Правильная осанка и чем она полезна человеку»? | Личностные: понимают значение знаний о правильной осанке для человека и принимают его.  Познавательные:  извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта;  осуществляют поиск необходимой информации.  Коммуникативные: ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками, строят высказывания по теме «Правильная осанка – залог здоровья». |
| II. Основная часть | 1. 1. 2. Разминка   (2 мин.) | Подготовить организм учащихся к выполнению нагрузки. | Объяснение:  Ходьба: на носках,  руки на поясе;  - на пятках, руки за спину;  - на внешних сводах стопы, руки к плечам;  - на внутренних сводах стопы, руки за голову.  Разминочный бег по половине спортзала змейкой.  Ходьба с восстановлением дыхания. | Готовит организм обучающихся к основной части урока.  Следит за осанкой. | Выполняют упражнения в ходьбе и беге по команде учителя. | Личностные: принимают требования учителя; сориентированы на желание заниматься.  Познавательные: определяют последовательность и приоритет разминки мышечных групп;  понимают, для чего необходимо выполнение данных упражнений.  Коммуникативные:  слушают учителя и друг друга. Строят понятные для собеседника высказывания.  Регулятивные: сознательно выполняют и умеют оценивать правильность выполнения упражнений. |
| 2.  ОРУ (с гимнастическими палками).  (7 мин.) | При выполнении вводных и специально - подготовительных упражнений, для достижения среднего уровня физической нагрузки, следить за правильностью, чёткостью, осанкой и красотой выполнения упражнений. | Метод непосредственной наглядности (демонстрации упражнений учителем)  **1**. И. п. – ноги на ширине плеч, палка впереди в опущенных руках. Подтягивания.  1 - Согнуть руки, поднять палку к груди. 2 - Подняться на носочки, вытянуть руки с палкой вверз, посмотреть на палку.  3 - Опустить руки к груди, опуститься на пятки. 4 - И.п.. Повторить 4-6 раз.  **2.** И. п. - ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне лопаток в согнутых руках. Повороты корпуса.  1 – Поворот направо, голову повернуть вправо, как можно дальше заглядывая назад. 2 – И.п.. 3 - Поворот налево, голову повернуть влево, как можно дальше заглядывая назад. 4 – И.п..  Повторить 4-6 раз.  **3.** И. п. – ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках впереди. Вращения рук.  1-2. Поднимаем руки вверх над головой.  3-4. Заводим руки назад за спину вниз, не отрывая их от палки.  5-6. Поднимаем руки вверх над головой.  7-8. Опускаем палку вперед вниз.  Повторить 4-6 раз.  **4.** И. п. - ноги на ширине плеч, палка сзади за лопатками в согнутых руках.  Вращения корпуса.  1 - Наклон вперед. 2 – Наклон влево. 3 - Наклон назад. 4 – Наклон вправо. 5- Наклон вперед. 6 – Наклон вправо. 7 – Наклон назад. 8 – Наклон влево.  Повторить 4-6 раз.  **5.**  И.п. - ноги на ширине плеч, палка за спиной в прямых опущенных руках, хватом по краям.  1-2. Поворачиваем левую руку и палку за спиной вертикально так, чтобы затылок, грудной отдел позвоночника и копчик ее касался. 3-4. Поворачиваем правую руку и палку за спиной вертикально аналогично в другую сторону так, чтобы затылок, грудной отдел позвоночника и копчик ее касался.  Повторить 4-6 раз.  **6.** И. п. – ноги на ширине плеч, палка впереди в опущенных руках. Наклоны.  1 - Выполнить наклон, положить палку на пол. 2 – Встать, руки на пояс. 3 – Наклониться, взять палку. 4 – И.п..  Повторить 4-6 раз.  **7.** И. п. – Палка впереди на полу около носков стоп. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Комбинированное упражнение.  1 – Упор присев, руки за палкой. 2 – Прыжком упор лежа. 3 – Прыжком упор присев. 4 – Встать в и.п..  Повторить 4-6 раз.  7. И. п. – основная стойка, руки на пояс. Палка справа у стоп.  Прыжки.  1. Прыгнуть через палку вправо.  2. Прыгнуть через палку влево.  Повторить 12 раз. | Перестраивает учащихся на разминку посредством команд: «На месте стой!», «Налево!», «На первый – второй рассчитайсь!»,  «Из одной шеренги в две становись!»,  «На вытянутые руки влево разомкнись!». | Выполнение команд учителя.  Дежурный раздает гимнастические палки.   Обучающиеся правильно выполняют упражнения, следят за осанкой. |
| 3. На этапе применения ранее полученных умений в условиях выполнения упражнений:  (6 мин.) | а) Обучить учащихся упражнениям для развития правильной осанки.  б) Силовое упражнения для укрепления мышц пресса: поднимание ног из положения виса на гимнастической стенке. | Объяснение.  Метод непосредственной наглядности (демонстрации слайда эл.презентации).  Комментарии и замечания.  1. Поза воина  И.п. - одна нога впереди другой на 3-4 стопы, руки по сторонам, спина прямая. На вдохе сгибаем ту ногу, которая стоит впереди. Тянемся вперед и замыкаем пальцы рук над головой  Сделайте это упражнение 6 раз для каждой ноги.  2. Поза младенца  И.п. - встаньте на коврик на колени. Руки вытянуты, ладони направлены друг к другу.  Медленно опускайтесь ягодицами на пятки, а руки вытягивайте перед собой. Ладони прижмите к полу. Когда шея расслабится, возвращайтесь в исходную позицию.  Сделайте это упражнение 6 раз.  3. Поза ящерицы  И.п. - сгибаем перед собой одну ногу, вторая позади вас. Руками упираемся в пол, туловище тянется вверх - перпендикулярно полу. На выдохе опускаем туловище к колену.  Сделайте это упражнение 6 раз для каждой ноги.  4. Крест-накрест Из исходного положения, лежа на животе, попеременно поднимать правую руку — левую ногу и левую ногу — правую руку.  Выполнить по 15-20 раз для каждой стороны попеременно. | Предлагает учащимся разучить несколько упражнений для развития правильной осанки.  Предлагает учащимся выполнить упражнение которое способствует одновременно растяжке позвоночника и укреплению мышц живота, т.е. брюшного пресса: необходимо в течение 30 сек. Выполнять поднимание ног в висе на гимнастической стенке. | Выполняют тест на правильность осанки и упражнения для развития правильной осанки.   Учащиеся поочередно выполняют упражнение для укрепления мышц пресса групповым методом:  девочки (мальчики придерживают нижние части голеней);  мальчики (девочки придерживают нижние части голеней). | Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  Личностные: понимают значение выполнения упражнений для формирования правильной осанки и принимают его. |
|  |  |  | 5. Поднимание ребер лежа на спине  И.п. - ноги — прямые, руки — вдоль корпуса. Не открывая головы, плеч и ягодиц от пола, прогните позвоночник вперед и вверх, чтобы раздвинулись ребра. Задержитесь в таком положении на 5-7 циклов «вдох-выдох».  Сделайте это упражнение 6 раз. | Следит за техникой выполнения упражнений. |  |  |
| 4.Самостоятельное творческое использование ранее изученного материала.  (6 мин.) | Развитие физических качеств, совершенствование техники выполнения акробатических элементов в комбинации.  Способствовать развитию гибкости и координации движений. | Групповой и поточный методы. | Делает комментарии и замечания по технике выполнения сочетания акробатических элементов.  Предлагает выполнить сочетание акробатических элементов под музыку: девочкам - под композицию известной певицы Пелагеи «Валенки», а мальчикам - под песню «Богатырская наша сила» группы «Цветы», которая стала гимном Олимпиады – 80 в Москве.  Предлагает выполнить задания по карточкам (см. приложение). | Выполнение задания учителя по карточкам (мальчики и девочки выполняют задания отдельно).  Договариваются о распределении функций и ролей совместной деятельности. Результат, т.е. комбинацию из гимнастических элементов показывают поточно под музыку. | Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров.  Познавательные: восстановить навык в выполнении плотной группировки. Совершенствование техники выполнения ранее изученных акробатических элементов.  Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера |
| III. Заключительная часть. | 1. 1. 2. Игра на расслабление. 3. (1 мин.) | Создать условия психологического комфорта для самореализации и для саморазвития обучающихся.  Взаимопод  держка, взаимосотруд  ничество.  Подготовить организм к расслаблению | Игровой метод с применением психотехник. | Игра: построить учащихся в круг, руки на плечи друг к другу, упражнения на релаксацию, мимика лица веселого человека, злого, бодрого, усталого. | Проверяют свою реакцию.  Получают удовольствие, эмоциональность, активность, старательность, внимательность.  Мотивация обучающихся на получение определенных результатов и разных психологических действий | Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера |
| 2.  Рефлексия.  Итоги урока.  (2 мин.) | Выявление мнений учащихся о результативности их деятельности.  Первичное осмысление и закрепление  Раздача памяток «Королевская осанка». | Беседа. Игровой метод.  Метод непосредственной наглядности. | Подводит итоги урока.  - Молодцы! Вы сегодня показали, что действительно очень подготовленный класс. На уроке была хорошая дисциплина.  Просит выполнить просьбу, определив свое состояние в игровой форме при помощи карточек трех цветов: зеленого, желтого и красного. Спросить, где такие цвета часто встречаются в нашей повседневной жизни (в огнях светофора).  Похвалить всех детей, выделить особо отличившихся.  Поставить оценки за работу на уроке.  Раздать памятки «Королевская осанка».  Дать домашнее задание: найти 2 новых упражнения для коррекции осанки. | Оценивают процесс и результаты своей деятельности.  Отвечают на вопросы.  Определяют свое физическое и эмоциональное состояние на уроке при помощи карточек зеленого (хорошее), желтого (нейтральное) или красного (плохое) цвета. | Познавательные: извлекают необходимую информацию из собственного опыта.  Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности.  Регулятивные: действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.  Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его. |