**Технологическая карта урока физической культуры в 5 классе БОУ г.Омска «СОШ № 111»**

*Проводящий -* учитель физической культуры , Лощинина Елена Павловна.

*Дата проведения –* 02.03.2016.

*Раздел программы* –гимнастика.

*Тема урока* – гимнастические упражнения в режиме дня школьника.

*Цель* : формирование знаний о значении гимнастических упражнений в режиме дня школьника.

*Задачи* :

1) продолжать формировать представления и знания о видах гимнастического инвентаря и нестандартного инвентаря, заменяющего гимнастический, в домашних условиях; о воздействии гимнастических упражнений на здоровье занимающихся;

2) формировать умения организовывать и проводить общеразвивающие упражнения с нестандартным инвентарем, (заменяющим гимнастический), подвижные игры с гимнастическим ( нестандартным) инвентарем;

3) учить основам прогнозирования улучшения и роста индивидуальных результатов уровня физической подготовленности на основе индивидуальных достижений;

4) развивать силовые способности и силовую выносливость в упражнениях с отягощениями, в подвижных играх с нестандартным гимнастическим инвентарем;

5) воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, к саморазвитию и самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации;

6) средствами гимнастики укреплять и сохранять здоровье.

***Планируемые результаты:***

-предметные (двигательные действия, знания):

*обучающиеся научатся:* раскрывать значение гимнастических упражнений в режиме дня школьника, выполнять утреннюю гимнастику с нестандартным гимнастическим инвентарем ( брючным ремнем), выполнять упражнения с отягощением ( бутылки с водой/ солью/ песком);

*обучающиеся получат возможность научиться:* характеризовать значение гимнастических упражнений с предметами при занятиях физкультурой и спортом в обычной жизни; подбирать гимнастический инвентарь и применять упражнения со скакалками, гимнастическими палками, гантелями (заменяющим их нестандартным инвентарем ) для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

-метапредметные: осуществляют самоконтроль и самооценку при выполнении общеразвивающих и силовых упражнений с нестандартным инвентарем, видят и исправляют ошибки при выполнении двигательного действия, анализируют динамику развития силовых способностей и устанавливают причинно-следственные связи влияния гимнастических упражнений на здоровье человека, взаимодействуют со сверстниками и учителем при выполнении двигательных действий, адекватно используют монологическую речь для решения коммуникативных задач.

- личностные: используют возможности гимнастики для укрепления опорно-двигательного аппарата, планируют индивидуальный режим дня, учитывают индивидуальные особенности физической подготовленности и методические рекомендации при составлении комплекса упражнений с гантелями, соблюдают правила безопасности на занятиях гимнастикой, планируют индивидуальную программу развития силовых способностей.

*Тип урока* – образовательно-познавательный.

*Технологии применяемые на уроке*: дифференцированного обучения, проблемного обучения, сотрудничества, применения нестандартного оборудования.

**ХОД УРОКА.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Способы организации деятельности обучающихся | Содержание видов деятельности обучающихся | Планирование контрольно-оценочной деятельности |
| ***Мотивационно - целевой этап урока.*** | | |
| **1**. Построение обучающихся, приветствие. Сообщение темы урока «Гимнастические упражнения в режиме дня школьника».  **2**.Актуализирует знания учеников:  - Ребята, что значит «в режиме дня школьника»? Где? Когда?  - А какие гимнастические упражнения можно выполнять в домашних условиях?  - Зачем нужно выполнять утреннюю гимнастику, заниматься общеразвивающими упражнениями в свободное от занятий время?  Побуждает учащихся сформулировать цель деятельности, при необходимости корректирует ее. | **1**. Демонстрируют принятие темы урока.  **2**. Активно участвуют в обсуждении вопросов, аргументируют свои ответы  ( -в течение всего дня, дома, на улице во дворе);  - утреннюю зарядку, самостоятельные занятия физкультурой;  - утренняя зарядка будит организм (переход ото сна к бодрствованию), а двигательная активность в виде общеразвивающих упражнений укрепляет здоровье и развивает физические качества).  Предлагают формулировку цели своей деятельности на уроке. | *ПУУД*: оценка умения построения рассуждений об объекте, подведения под понятие, умения формулировать цель(план) деятельности на урок. |
| ***Операционно-содержательный этап урока.*** | | |
| **1**. Проводит разминку в движении : ходьба, подскоки, галоп, бег ( руки в разных исходных положениях), упражнения на восстановление дыхания.  **2**. Организует перестроение из одной шеренги в три .  Актуализирует знания учеников о гимнастическом инвентаре, который можно использовать при выполнении утренней гимнастики ( объясняет , почему отдает приоритет упражнениям с предметами). Создает проблему: а если названный инвентарь отсутствует, чем его можно заменить, используя домашние предметы? Выслушав предложения учеников ( оценивает их варианты, одобряет или отрицает, аргументируя) , предлагает выполнить зарядку с брючным ремнем.  **3**. Организует проведение общеразвивающих упражнений с ремнем на месте. Проговаривает правила безопасности , варианты использования ремня в упражнениях. Предлагает ученикам по очереди показать и выполнить упражнение с ремнем в соответствии с правилами последовательности выполнения комплекса утренней гимнастики  ( ***приложение № 1***). Инструктирует, корректирует деятельность детей. Дозирует количество упражнений, оценивает работу учеников. Подводит итоги проведения разминки.  **4**. Актуализирует знания обучающихся о двигательной активности в режиме дня школьника именно по теме гимнастика. Задает наводящие вопросы, оценивает ответы учащихся:  - Что такое гантели? (демонстрирует и характеризует разновидности гантелей наглядно и на экране (СЛАЙДЫ № 1,  № 2), указывает на внешний вид занимающихся (спортивная форма, обувь)).  - Для чего выполняют упражнения с гантелями?  - Что такое сила? А вы сильны? Каким упражнением мы проверяем уровень силовых способностей?  Обращает внимание детей на статистику развития их силовых способностей со 2 по 5 классы  ( СЛАЙД № 3), где прослеживается положительная динамика у девочек и отрицательная у мальчиков. Предлагает ученикам проанализировать данные диаграмм и сделать вывод о развитии их силовых способностей за данный период, а также объяснить причины такой динамики.  Побуждает обучающихся, особенно мальчиков, сформулировать задачу для повышения уровня силовых способностей. Корректирует ответы детей ( соглашается, если мнение верное) и указывает на использование гантелей в развитии силы мышц плечевого пояса (вес отягощения соответствует весу, возрасту и полу занимающихся, от 0,5 до 3-х кг).  **5**. Организует проведение комплекса упражнений с гантелями на месте, используя нестандартный инвентарь  ( бутылки с водой), объясняя данное применение. Дозирует количество повторений и упражнений  ***( приложение № 2).***  Указывает на правильное дыхание , стойку и хват инвентаря. Корректирует деятельность учеников. Педагогическое наблюдение и оценка. Рекомендует для утяжеления насыпать в бутылки соль, песок ( в домашних условиях).  **6.** Побуждает учащихся раскрыть значение упражнений с гантелями для человека. Подводит итог сказанного детьми показом СЛАЙДА № 4  (-увеличивается объем и сила мышцы, улучшается подвижность суставов и эластичность связок; - положительное влияние на работу лёгких и сердечно-сосудистой системы ; - тренируется сердечная мышца; - повышается обмен веществ; - более слаженно и четко работает нервная система; - сильное, стройное, здоровое тело;  - ДОЛГОЛЕТИЕ!)  **7.** Организует проведение подвижной игры на развитие силы (если останется время) «Перетяжки» с ремнем в парах:  - учащиеся делятся на пары в соответствии с весом и ростом, становятся на средней линии спортивного зала лицом друг к другу, берут ремень вдвое двумя руками за концы и крест-накрест зацепляют ремень напарника. Затем принимают устойчивую стойку, чтобы перетянуть соперника. Поединок считается законченным и выигранным, если соперник перетянут за вторую линию волейбольной площадки. Запрещено начинать поединок без команды, перетягивать упавшего соперника, резко дёргать соперника, отпускать ремень до прекращения поединка, продолжать поединок при поломке инвентаря. Соперники могут договариваться о действиях по ходу игры. Педагогическое наблюдение, рекомендации, оценка игровых действий учащихся. Подводит итог игрового упражнения. | **1**. Выполняют двигательные действия в движении под руководством учителя.  **2**. Выполняют указанное перестроение, исправляются, если кто-либо допускает ошибку.  Участвуют в обсуждении вопросов, перечисляют гимнастический инвентарь ( мяч, скакалка, гимнастическая палка и др.)  Осмысливают информацию учителя. Решают проблему и предлагают варианты домашних предметов для выполнения зарядки.  Принимают предложение учителя, берут ремни.  **3**. Выполняют упражнения с ремнем под музыку. По желанию демонстрируют своё упражнение, проговаривая исходное положение и действия. Само- и взаимоконтроль. Само- и взаимооценка.  **4**. Осмысливают информацию учителя, участвуют в обсуждении вопросов, отвечают, аргументируя ( посещение спортивных секций, во дворе на турниках, со скакалкой, дома с гантелями).  - Тяжелый предмет разного веса, который сжимают в ладонях и делают различные упражнения на развитие силы. Демонстрируют понимание характеристики гантелей.  - Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление. – Подтягиваниями и отжиманиями.  Осмысливают информацию учителя, анализируют диаграммы, сравнивают данные, формулируют вывод об уровне силовых способностей девочек и мальчиков, объясняют причины данной динамики.  Участвуют в обсуждении вопроса, аргументируют ответы.  **5.** Выполняют комплекс гимнастических упражнений с «гантелями» под руководством учителя , соблюдают правила безопасности, стойку, правильное дыхание. Само- и взаимоконтроль. Анализируют работу с данным весом, высказывают свои ощущения.  **6.** Формулируют вывод о пользе гимнастических упражнений с гантелями. Принимают и осмысливают информацию учителя.  **7.** Осмысливают правила игры, выполняют перетяжки в парах, соблюдая правила игры и правила безопасности, самостоятельно меняют пары, задают уточняющие вопросы. Само- и взаимоконтроль деятельности. | *Оценка предметных результатов :* умение выполнять разминку в движении поточно, соблюдая дистанцию и безопасность; умение перестраиваться из одной шеренги в три на месте уступом; знание гимнастического инвентаря и правил последовательности выполнения комплекса утренней гимнастики; знание правил безопасности при выполнении упражнений на месте с предметом, умение выполнять общеразвивающие упражнения с ремнем.  *ПУУД:* оценка умения находить альтернативные варианты гимнастического инвентаря в домашних условиях и моделировать упражнения с ним.  *КУУД*: оценка умения владеть монологической речью, сотрудничать с учителем и одноклассниками, избегать конфликтов при проведении разминки.  *РУУД*: оценка умения принимать и сохранять учебную задачу, планировать свои действия с поставленной задачей, контролировать правильность выполнения упражнений с ремнем, видеть и исправлять ошибки сверстников.  ЛУУД: оценка осознанного стремления к освоению новых способов выполнения комплекса утренней гимнастики.  *Оценка предметных результатов*: знание гимнастического инвентаря и его характеристик, понятий сила и уровень силовых способностей, правил безопасности при выполнении упражнений на месте, строения человеческого организма, умения организовывать место занятий физическими упражнениями и подвижными играми, умения выполнять упражнения с отягощением(бутылки с водой).  *ПУУД:* оценка умения построения рассуждений об объекте, подведения под понятие, чтения и анализа диаграмм, установления причинно-следственных связей по результатам уровня развития силовых способностей , умения понимать причин успеха и наоборот по итогам мониторинга, поиска разрешения проблемы, установление причинно-следственных связей по воздействию гимнастических упражнений на здоровье человека.  *КУУД:* оценка умения аргументировать ответы, вести диалог с учителем, безконфликтно взаимодействовать с партнером в подвижной игре «Перетяжки».  *РУУД*: оценка умения принимать и сохранять учебную задачу, контролировать дыхание и правильность выполнения упражнений с «гантелями», контролировать соблюдение правил безопасности в подвижной игре,  *ЛУУД*: оценка умения определять личные цели и задачи для повышения и стабильности уровня силовых способностей, здоровья. |
| ***Рефлексивно-оценочный этап урока.*** | | |
| **1.** Подводит итоги урока, делая выводы совместно с учащимися о значении гимнастических упражнений в режиме дня школьника и соблюдении личной гигиены при самостоятельных занятиях с гимнастическим инвентарем.  **2.** Организует рефлексию по пройденному учебному материалу для определения уровня усвоения содержания темы с помощью приема незаконченного предложения  ( СЛАЙД № 5):  1. сегодня я узнал(а)………. 2. было трудно……… 3. теперь я буду………… 4. меня удивило………… 5. было интересно………… 6. я понял(а), что…………. 7. мне захотелось……….. 8. урок дал мне для жизни………..  **3.** Дает общую оценку работы учеников на уроке по освоению пройденной темы и сообщает домашнее задание: зарисовать пиктограммами комплекс упражнений с гантелями, который выполняли сегодня на уроке( можно свой комплекс!). Дарит ребятам памятки «Упражнения с гантелями». | **1.** Совместно с учителем делают вывод о значении гимнастических упражнений в режиме дня школьника и соблюдении личной гигиены при самостоятельных занятиях с гимнастическим инвентарем, осмысливают и принимают информацию учителя.  **2.** Обучающиеся по очереди высказываются одним предложением , выбирая его начало на экране, аргументируют ответы.  **3.** Принимают к сведению информацию учителя, домашнее задание, задают уточняющие вопросы. | *КУУД:* оценка умения аргументировать собственную точку зрения, участвовать в коллективном обсуждении домашнего задания.  *РУУД*: оценка умения анализировать собственный результат и потенциал, определять цель и пути ее достижения.  *ЛУУД:* оценка понимания роли гимнастических упражнений для формирования правильной осанки, укрепления опорно-двигательного аппарата, улучшения функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, здоровья и долголетия. |

***ПРИЛОЖЕНИЕ 1.***

*КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БРЮЧНОГО РЕМНЯ.*

1.Упражнения – потягивания, ремень в руках.

2. Упражнения для мышц плечевого пояса (ремень в руках, ремень снаружи кистей, ремень восьмеркой) :

пружинистые махи руками, вращения, сгибания-разгибания, комплексные( с поворотами туловища).

3. Повороты туловища влево, вправо ремень на плечах, за спиной, вверху, комплексные( с движениями ног)

4. Наклоны туловища в стороны, вперед, вниз, назад, комплексные ( с поворотами, с движениями рук).

5. Вращения туловищем ремень перед грудью, за спиной, сверху.

6. Упражнения для нижнего пояса: сгибание колена вперед, обхватив ремнем; махи ногами ремень вперед;

приседания ремень вверх или на плечах; выпады; комплексные ( с наклонами, движениями рук).

7. Прыжки и прыжковые упражнения ремень в руках, ремень на ногах.

8. Упражнения на восстановление дыхания.

***ПРИЛОЖЕНИЕ 2.***

*КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ.*

1. Одновременный жим гантелей стоя. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, гантели к плечам ладони внутрь. 1- гантели вверх, вдох. 2 – и.п., выдох. 3 – гантели в стороны, вдох. 4 – и.п.. выдох. 8-12 повторений.

2. Поочередное разведение и поднимание гантелей стоя. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, гантели вперед ладони внутрь.1 – гантели в стороны, вдох. 2 – и.п. 3- гантели вверх, вдох.4 – и.п., выдох. 8-12 повторений.

3. Попеременный подъём гантелей перед собой стоя. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, гантели внизу сбоку, ладони внутрь. 1 – левая вперед до уровня глаз, ладони вниз, выдох. 2 – и.п., вдох. 3 – правая вперед, 4 – и.п., вдох. 8-12 повторений.

4. Одновременный подъём гантелей на бицепсы стоя. И.П.- стойка ноги на ширине плеч, гантели внизу ладони внутрь.1- согнуть руки ладони вперед, вдох. 2- и.п., выдох. 8-12 повторений.

5. Одновременный подъём гантелей из-за головы вверх стоя. И.П. – стойка ноги на ширине плеч, гантели за головой.

1- гантели вверх, выдох. 2 – и.п., вдох. 8-12 повторений.

6. Чередование одновременного разведения и одновременного сгибания рук. И.П. – наклон туловища вперед, гантели вперед, ладони внутрь.1 – разведение гантелей в стороны, вдох.2- и.п., выдох. 3- согнуть руки, ладони назад, вдох.

4 – и.п., выдох. 8-12 повторений.

7. Выпады с подниманием гантелей. И.П.- стойка ног на ширине ступни, гантели к плечам, ладони внутрь.

1 – выпад левой вперед, гантели вверх, ладони внутрь, вдох. 2- и.п., выдох. 8-12 повторений.

8. Приседания с гантелями. И.П.- стойка ног на ширине ступни, гантели внизу, ладони назад. 1- присед, согнуть руки, ладони назад, вдох. 2 – и.п., выдох. 8 – 12 повторений.

9. Выпады в стороны с гантелями. И.П. – широкая стойка ног, гантели внизу , ладони внутрь. 1- присед на левую, гантели вперед, вдох. 2 – и.п., выдох. 3 – то же на правую, вдох.4- и.п., выдох. 8-12 повторений.

10. Наклон-растяжка. И.П.- широкая стойка, наклон вперед, руки вперед, гантели касаются пола. Пружинистые, покачивающие произвольные наклоны вперед, руки от пола не отрывать. 8-12 повторений.