**Технологическая карта урока физической культуры**

**Учитель:** Валахов Д.В.

**Тема:** Гимнастика.

**Тема урока:** Гимнастические упражнения на спортивных снарядах.Вис.

**Тип урока:** комбинированный, обучающий.

**Цели:** Изучение простых и смешанных способов виса на перекладине и гимнастической лестнице. Обеспечить предупреждение травматизма во время занятий

**Задачи урока:**

**Образовательные**(предметные):

-Изучить различные способы висов на снарядах.

-Закрепить  знания терминологии и умения применять ее при выполнении упражнений.

**Развивающие:**

-Формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации .

-Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей.

**Воспитательные**:

-Воспитывать трудолюбие, волевые качества, ценностные отношения к ЗОЖ.

-Формировать  навыки сотрудничества в разных ситуациях.

**Планируемые результаты:**

**Предметные**:

-Уметь выполнять различные висы в соответствии с терминологией

**Метапредметные:**

- **регулятивные:** Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено и сознательно выполнять определенные упражнения используя терминологию.

**- познавательные:** работа с научными понятиями, развитие символического, логического, творческого мышления, продуктивного воображения, произвольных памяти и внимания

**- коммуникативные**: умение организовывать  учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

**Воспитательные**  (личностные):

-Воспитывать трудолюбие, волевые качества, ценностные отношения к ЗОЖ.

-Формировать  навыки сотрудничества в разных ситуациях.

**Инвентарь и оборудование:** Турник, гимнастическая лестница, гимнастические маты, листы бумаги и ручки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап урока | Деятельность учителя | Деятельность обучающегося | Планируемые результаты деятельности |
| Ориентировочно-мотивационный  12 мин | Провести построение, проверить готовность к уроку, создать эмоциональный настрой к изучению материала.  - Сегодня на уроке мы будем знакомиться с новым видом двигательных действий.  Наводящими вопросами вывести на задачи урока.  -Для начала посмотрите имеющиеся в зале спортивные снаряды  на которых  вы  сегодня будете работать. -Правильно, это турник и гимнастическая лестница. -Что можно выполнять на этих снарядах?  Дайте ответ на вопрос: что делают плоды на ветвях? -Значит мы будем заниматься изучением способов виса на турнике и лестнице.  Давайте назовем тему урока.  Подготовить организм занимающихся ребят к работе в основной части урока  - С чего необходимо начинать урок?...  «С разминки»  - Для чего необходимо проводить разминку в начале урока?...  «Чтобы подготовить организм к предстоящей работе».  -Молодцы!  Итак, начнем с разминки.  1. Разновидности ходьбы:  -обычная;  -на носках;  -в полуприседе;  -с поворотом на 180 по сигналу;  -обычная.  2. Беговые упражнения:  -с высоким подниманием бедра;  -с махом прямых ног вперед;  -с махом прямых ног назад; -прыжки с ноги на ногу.  Ходьба для восстановления дыхания; Перестроение в движении в 3 колонны.  3. ОРУ   * И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову 1-наклон головы вперед, 2-и.п., 3-надавить головой на руки, 4-и.п. * И.п.- ст. ноги врозь, руки в стороны. 1-4 круговое движение кистью вперед; 5-8 круговое движение предплечьем на себя; 9-16 то же в другую сторону. * И.п.-ст. ноги врозь, руки в замок перед грудью. 1-руки вперед, ладони наружу; 2-И.п 3- отведение прямых рук вверх-назад; 4-И.п. * И.п.- ст. ноги врозь, руки в замок за спину. 1-3 пружинящие наклоны вперед с отведением рук; 4- и.п. * И.п.- упор лежа 1-3-упор на согнутых руках (держать) 4-и.п. * И.п.- ст. ноги врозь, руки вперед вверх. 1-мах левой к правой руке; 2-и.п.  3-мах правой к левой руке; 4-и.п. * И.п.- упор в выпаде правой ногой 1-прыжком смена ног; 2-и.п. * И.п.- ст., руки на пояс 1-прыжок ноги врозь, руки в стороны; 2- прыжок в и.п.   -Упражнения на восстановление дыхания. Осуществить контроль за проведением ОРУ  Обращать внимание на правильное выполнение упражнений (положение рук, ног, обращать внимание на осанку)  Создать эмоциональный настрой к выполнению заданий.  -Мы подготовили организм к основной работе. Давайте вспомним чем мы будем заниматься.  Чему вы хотели бы научиться?...  «Выполнять упражнения на турнике и лестнице».  -Молодцы! Те, кто хорошо освоит задания, может помочь своим друзьям!  Удачи!!! | Строятся в шеренгу. Выполняют команды дежурного, повороты на право, лево, кругом.  Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают.  Формулируют тему урока.  Отвечают для чего это нужно проводить разминку.  Выполняют команды  Выполняют команды  Проводится комплекс упражнений по заданию учащимися класса, один ученик самостоятельно ведет счет и показывает упражнение.  Выполняют упр.  Вспоминают и формулируют задачи урока. Отвечают на вопрос. | Умение проявлять внимательность и дисциплинированность.  Формирование представления о предстоящей работе на уроке. Обучающиеся извлекают необходимую информацию из рассказа учителя и предлагают варианты ответов.  Формирование знаний о значении разминки.  Формирование умения реагировать на звуковые команды.  Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятия, умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения  Уметь контролировать и оценивать свои действия.  Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия.  Формирование способности отбирать физические упр.  по их направленности и составлять из них индивидуальные комплексы  Формирование представления о дыхательных упражнениях как о средстве укрепления здоровья |
| Операционно-исполнительский  28 мин | Объясните, что такое вис? Как его можно выполнить?  - Это положение тела, где точка удержания (хвата) выше плеча. -Висеть можно на руках, ногах, а можно сочетать висы с другими положениями опоры тела (висеть и стоять, висеть и сидеть, висеть и лежать и т.д.). Выполнить задания: (простые висы) -Вис, -Вис на согнутых руках, -Вис сзади, -Вис на руках и согнутых нога, -Вис согнувшись, -Вис прогнувшись, -Вис на согнутых ногах. (смешанные висы) -Вис стоя, -Вис присев, -Вис стоя согнувшись, -Вис лежа на согнутых,  В процессе выполнения допущенные ошибки являются Д/з (для каждого индивидуально)  Теперь поиграем в игру «Выше земли»  Догоняющий может засалить всех игроков кроме тех, кто смог выполнить любой вис, т.е.: Положение тела, где хват выше уровня плеча. | Дети пытаются сформулировать понятие виса.  Выполняют задания.  Дети которые не могут выполнить данное упр. отрабатывают  технику отдельных элементов и запоминают терминологию упражнений рисуя схемы.  Все выполняют задание. Освобожденные ученики выявляют допущенные ошибки других учащихся.  Слушают. Выполняют. Обсуждают.  Освобожденные следят за соблюдением правил игры. | Овладение терминологией и понятий, добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к освоению знаний и умений.  Овладение навыками изучаемого двигательного действия в изменяющихся внешних условиях  Умение рисовать схемы и правильно называть упражнения  Найти новые способы простых или смешанных висов и сделать схематический рисунок. Описать технику виса самостоятельно с выявлением и устранением ошибок.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений. Соблюдать правила безопасности и учится выполнять страховку.  Применение освоенных двигательных действий в игровой деятельности. |
| Рефлексивно-оценочный  5 мин | Построение.  Беседа  - Ребята, кто не смог справиться с заданиями? С какими?  -А кто считает, что справился с поставленными задачами урока?  -С помощью, каких навыков и умений вы справились с заданиями?  -Над чем необходимо поработать еще?  Подведение итогов. Оценки. Отметить всех учеников. Указать, за что ставится такая оценка. Желательно указывать только положительные моменты.  Д/задание выполнение упражнений на развитие координационных способностей и поиск новых способов висов, используя ИКТ.  10. Перед коллективным выходом из зала просьба к детям:  -Ребята, прежде чем вы покинете зал, я вас попрошу каждого на  листочке нарисовать смайлик грустный или веселый, соответствующий вашему настроению на данный момент.  С их помощью вы оцените свою работу на уроке Приготовить листки, фломастеры. Образцы смайликов. *Спасибо за урок!* | Выполняют команды  Дети  анализируют и объективно оценивать результаты собственной деятельности  Отвечают на вопросы.  Адекватно воспринимать оценку  Дети рисуют смайлики  Определяют свое эмоциональное состояние на уроке  Коллективный выход из зала | Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты.  Овладение умением находить компромиссы.  Умение получать новые знания при помощи ИКТ.  Формирование умения оценивать свою работу на уроке |