

Технологическая карта урока по физической культуре.  
Раздел «Гимнастика с основами акробатики», 5б класс.

**Учитель физической культуры:** Алиев С.Г.

**Тема урока:** «Акробатические упражнения».

**Тип урока:** урок закрепление нового материала.

**Цель урока:** Формирование технике акробатических упражнений.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

Совершенствовать технику перекатов, кувырка вперед, стойки на лопатках, «моста» из положения лежа, комбинацию из акробатических упражнений.

**Метапредметные:**

**Познавательные** - развивать способность оценивать свои достижения, соотносить их с образцом по технике изученных элементов;

**Коммуникативные** – развивать готовность слушать собеседника при выполнении упражнений в группах, парах.

**Регулятивные** - развивать способность понимать и определять задачи урока и стремиться её реализовать.

**Личностные** - развивать мотивы учебной деятельности и навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в учебных ситуациях при работе в паре и группах.

**Методы и формы обучения:** наглядный, объяснение, показ, фронтальная, индивидуальная, поточная, работа в парах, группах.

**Образовательные ресурсы:** гимнастические маты, гимнастические обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи, эстафетные палочки.

Организационная структура урока

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия
1	2	3	4	5	6
<b>I. Организационный момент.</b> 2мин	Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала.	Проводит построение. Рапорт. Проверяет готовность обучающихся к уроку. Озвучивает тему и цель урока. Создаёт эмоциональный настрой.	Слушают и обсуждают тему урока.	Фронтальная.	<b>Личностные:</b> понимают значение гимнастических упражнений для человека
<b>II. Актуализация знаний</b> 10мин	Беседа по теме «Что такое гибкость».  Построение в шеренгу. Выполнение строевых команд.	Проводит беседу по вопросам: - Что такое гибкость? - Для чего нужно развивать гибкость? - Отчего зависит гибкость тела человека? - Какие упражнения рекомендуются	Слушают, отвечают на вопросы.	Фронтальная.	<b>Познавательные:</b> <i>Обще учебные</i> – извлекают необходимую информацию из рассказа учителя о физическом качестве «гибкость». <b>Регулятивные:</b> умеют оценивать правильность выполнения ОРУ и

	<p>Разминка в движении</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по 3</p> <p>Общеразвивающие упражнения со скакалкой</p> <p>а) И.п. – скакалку вниз.</p> <p>1- скакалку вверх, левую ногу назад на носок;</p> <p>2 - и.п.;</p> <p>3 скакалку вверх, правую ногу назад на носок;</p> <p>4 – и.п. (4-6 р.)</p> <p>б) И.п.- стойка ноги врозь, скакалку за голову.</p> <p>1-2 - наклон влево, левую ногу на носок, скакалку вверх;</p> <p>3-4 - наклон вправо, правую ногу на носок, скакалку вверх. ( 6 р.)</p> <p>в) И.п.- широкая стойка, скакалка сзади за спиной.</p> <p>1,2,3 – наклон вперед, руки вверх ;</p> <p>4 - и.п. ( 6 р.)</p> <p>г) И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед.</p> <p>1 – мах левой ногой к правой руке, касаясь скакалки;</p> <p>2 – и.п.;</p> <p>3-4 – то же, но мах правой ногой. (бр.)</p> <p>д) И.п. - стойка ноги врозь, скакалку вниз.</p> <p>1 – присед, скакалку вперед;</p> <p>2 - присед, скакалку вверх;</p> <p>3 - присед, скакалку вперед;</p> <p>4 – и.п. (бр.)</p> <p>е) И.п. – о.с.</p> <p>1 – перешагнуть через скакалку вперед левой ногой;</p> <p>2 - перешагнуть через скакалку вперед правой ногой;</p> <p>3 - перешагнуть через скакалку назад правой ногой;</p> <p>4 - перешагнуть через скакалку назад левой ногой. (бр.)</p> <p>ж) Прыжки через скакалку на двух ногах 50 прыжков.</p> <p>з) Восстановление дыхания.</p>	<p>для развития гибкости?</p> <p>Дает команды: «Нале – во!», «Напра – во!», «Кру – гом!».</p> <p>Проводит разминку в движении.</p> <p>Ходьба: ходьба на носках, руки за спину; ходьба на пятках, руки за голову;</p> <p>ходьба на внутренней и внешней стороны стопы, руки на пояс.</p> <p>Бег: равномерный, спиной вперед, приставными шагами правым (левым) боком, с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, с выбрасыванием прямых ног вперед.</p> <p>Ходьба, восстановление дыхания.</p> <p>Проводит комплекс упражнений. Поясняет задание, контролирует его выполнение.</p>	<p>Выполняют строевые команды</p> <p>Выполняют ходьбу, ходьбу с заданиями, бег, бег с заданиями</p> <p>Выполняют комплекс упражнений со скакалкой.</p>	<p>Фронтальная.</p>	<p>разминки в движении на уровне адекватной оценки; вносят необходимые изменения в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p>
<p><b>III.</b> <b>Изучение нового материала</b> 10мин</p>	<p>1.Перекаты и кувырки вперед:</p> <p>- из упора присев перекат назад в группировке;</p> <p>- и.п. – сед согнув ноги, выполнить перекат назад, носками ног коснуться пола за головой;</p> <p>- и.п. - лежа на спине, руки вверх,</p>	<p>Объясняет технику выполнения (рассказывает, показывает). Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения,</p>	<p>Выполняют упражнения. Соблюдают правила техники безопасности при</p>	<p>Индивидуальная. Фронтальная.</p>	<p><b>Познавательные:</b> <i>Общеучебные</i> создают двигательный образ при выполнении акробатических элементов: перекатов, кувырка вперёд, стойки на</p>

	<p>выполнить перекаты вправо (влево); - лежа на спине, удерживая ноги в группировке, выполнить перекаты вправо (влево); - кувырки вперед (с помощью, самостоятельно).</p> <p>2.Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев: - стойка с согнутыми ногами; - стойка с прямыми ногами (с помощью, самостоятельно).</p> <p>3.«Мост» из положения лежа (с помощью, самостоятельно).</p>	<p>осуществляет индивидуальный контроль.</p>	<p>выполнении упражнений.</p>		<p>лопатках, «Моста» из положения лежа. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; действуют с учётом самостоятельно созданного двигательного образа; <b>Коммуникативные:</b> умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности при выполнении гимнастических упражнений, задавать вопросы; контролируют собственные действия и действие партнёра.</p>
<p><b>IV. Первичное осмысление и закрепление.</b> 20мин</p>	<p>Комбинация из акробатических элементов: 2 кувырка вперед, перекаат назад в стойку на лопатках, перекатом вперед «мост» из положения лежа.</p> <p>Эстафеты <b>1.«Бег с эстафетной палочкой».</b> Бег с эстафетной палочкой вперед до стойки, 2 раза обежать стойку, передать эстафетную палочку следующему игроку. <b>2. « Перегони мяч палкой».</b> Перегнать мяч гимнастической палкой до стойки и обратно. <b>3. «Погрузка арбузов».</b> Первый участник по команде берет 2 мяча, добегают до обруча, лежащего на середине, оставляет мячи в обруче, оббегает стойку,</p>	<p>Поясняет задание, контролирует его выполнение.</p> <p>Объясняет правила и проводит эстафеты. Создает эмоциональный настрой, контролирует выполнение задания.</p>	<p>Выполняют упражнения.</p> <p>Участвуют в эстафетах.</p>	<p>Индивидуальная, работа в парах, группах</p> <p>Поточная</p>	<p><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль при выполнении комбинации <b>Коммуникативные:</b> умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, контролируют действия партнёра.</p>

	<p>добегает до обруча, берет 2 мяча, возвращается к команде, передает мячи следующему участнику.</p> <p><b>4. « Сквозь обруч».</b> Участники, взявшись за руки, бегут до обруча, лежащего на середине, надевают обруч сверху вниз, оставляя его на полу, продолжают движение до фишки, оббегают ее. На обратном пути повторяют действие и финишируют, не расцепляя рук, передают эстафету следующей паре касанием одного участника.</p> <p><b>5. «Вызови по имени».</b> Первый добегает до стойки, называет имя следующего участника в колонне, 2-ой бежит до стойки, называет имя 3-го участника и т.д. Как только последний добегит до стойки, вся команда, взявшись за руки, возвращаются обратно и строится в колонну.</p> <p>Игра на внимание «Класс!».</p>	<p>Объясняет правила игры и проводит игру. Создает эмоциональный настрой, контролирует выполнение задания.</p>	<p>Участвуют в игре.</p>		
<p><b>V. Итоги урока. Рефлексия.</b> 3мин</p>	<p>Обобщить полученные на уроке сведения. Д/З</p>	<p>Проводит беседу по вопросам: - Что такое гибкость? -Для чего нужно развивать гибкость? - Какие упражнения для развития гибкости вы знаете? Учащиеся оценивают сами себя.</p>	<p>Отвечают на вопросы. . Определяют своё эмоциональное состояние на уроке.</p>	<p>Фронтальная.</p>	<p><b>Личностные:</b> понимают значение физического качества «гибкость». <b>Регулятивные:</b> прогнозируют результаты уровня усвоения гимнастических упражнений.</p>

## Самоанализ урока по физической культуре, 5б класс.

**Тема урока:** «Акробатические упражнения».

**Тип урока:** урок закрепление нового материала.

**Цель урока:** формирование техники акробатических упражнений.

**Задачи:**

**Предметные:**

Совершенствовать технику перекатов, кувырка вперед, стойки на лопатках, «моста» из положения лежа, комбинацию из акробатических упражнений.

**Метапредметные:**

**Познавательные** - развивать способность оценивать свои достижения, соотносить их с образцом по технике изученных элементов.

**Коммуникативные** – развивать готовность слушать собеседника при выполнении упражнений в группах, парах.

**Регулятивные** - развивать способность понимать и определять задачи урока и стремиться её реализовать.

**Личностные** - развивать мотивы учебной деятельности и навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в учебных ситуациях при работе в паре и группах.

Цели и задачи поставлены в соответствии с программой обучения по разделу «Гимнастика с основами акробатики».

Выбор содержания, структуры, форм и методов урока был обусловлен целями, дидактическими принципами, уровнем подготовленности обучающихся.

На уроке я хотел научить учащихся технике акробатических элементов: перекатам, кувыркам вперед, стойке на лопатках, «мосту» из положения лежа, комбинации из акробатических упражнений. Дети научились оценивать свои достижения в освоении техники акробатических элементов. 80% детей научились выполнять акробатические элементы. Дети научились слушать собеседника, вести диалог при выполнении упражнений в группах и в парах, понимают и определяют задачи урока, стремясь их реализовать, развивают навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в учебных ситуациях при работе в паре и группах.

Проведенный урок был результативным, достиг поставленной цели. Урок способствовал развитию УУД учебно-познавательной деятельности всех учащихся. Считаю, что причины успеха урока:

- соблюдение психологически и педагогически обоснованной структуры урока;
- обеспечение логической связи между частями урока;
- целесообразность использования форм организации занимающихся;
- соблюдение дидактических принципов (от простого к сложному);
- правильность использования времени на занятии (объяснение, показ, выполнение упражнений, активный отдых);
- соблюдение техники безопасности (интервал, дистанция, страховка во время выполнения акробатических упражнений).

Строго выдержана структура урока: I – подготовительная часть (организация детей к уроку, подготовка их организма к работе в основной части урока, II – основная часть (закрепление и совершенствование выполнения акробатических упражнений, эстафеты, развитие физических качеств), III – заключительная часть (подведение итогов урока, отмечено как класс в целом и отдельные учащиеся справились с поставленными задачами занятия). На протяжении всего урока мною использовались методы стимулирования и мотивации учебной деятельности. Стиль общения с учениками доверительный, построен на взаимном уважении.

На различных этапах урока используются методы: словесный (объяснение техники выполнения упражнений), наглядный (показ упражнения учителем, либо учеником), практический (выполнение упражнений учащимися), проблемно-поисковый (выполнение упражнений учащимися, поиск ошибок и их самостоятельное исправление).

В процессе урока применяются разнообразные формы организации детей: фронтальная, групповая, в парах, индивидуальная. Фронтальная форма используется в подготовительной части урока при выполнении общеразвивающих упражнений для подготовки организма учащихся к уроку; групповая, в парах и индивидуальная формы – в основной части урока при выполнении акробатических упражнений, с целью повышения плотности урока. Для повышения активности

учащихся на уроке класс делится на группы. Простой учащихся на уроке не допускается: один вид деятельности сменяется другим. При такой форме организации учащиеся получают достаточную и необходимую физическую нагрузку.

На каждом этапе урока используется текущий контроль деятельности учащихся, корректировка техники выполнения упражнений, даётся словесная оценка работы учащихся по отделениям, контроль над качеством выполнения акробатической комбинации, что ведёт к созданию ситуации успеха, переходящей в увлечённость учащихся, их активность, внимательность и самостоятельность. Деятельность учащихся направлена на развитие физических качеств, отработку акробатических упражнений, самостоятельное выявление мелких ошибок и их исправление в последующих повторениях.

Использование форм, методов и видов контроля на уроке позволило достичь хороших результатов и эффективно провести урок. В целом урок проходил на хорошем организационном уровне. В ходе проведения всего занятия я занимал такое место, чтобы держать в поле зрения всех учащихся класса. Хочется отметить высокую дисциплинированность класса, их интерес и желание качественно выполнять упражнения.