**Технологическая карта урока физической культуры**

Ф.И.О. учителя Черных Людмила Ивановна.

Место проведения: спортивный зал.

Продолжительность занятия: 40 мин.

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Обучение комплекса ОРУ на укрепление мышечного корсета |
| Цель | Создание представления у обучающихся о правильной осанке и её нарушениях |
| Задачи | ***Образовательные:*** 1. Обучить комплексу гимнастических упражнений на укрепление мышечного корсета (положение стоя и сидя).  *УУД:* познавательные: уметь обучающимся самостоятельно выполнять упражнения, как на уроке, так и дома;  регулятивные: контролировать свои действия и действия товарища, сравнивать свои действия и корректировать их для улучшения результата, адекватно воспринимать оценку своих действий товарищами;  ***Воспитательные:*** 2. Воспитывать у обучающихся организованность, дисциплинированность, силу воли при выполнении монотонных упражнений; дружелюбие, коллективизм и честность во время работы в паре; активность.  *УУД:* коммуникативные: уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей  ***Оздоровительные:*** 4. Способствовать укреплению дыхательной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной систем занимающихся. |
| Проблема | Как правильно должны работать мышцы и органы дыхания при комплексе ОРУ, направленных на правильную осанку ? |
| Тип урока: | комбинированный с образовательно-познавательной направленностью |
| Формируемые УУД | ***Личностные:*** активность, дисциплинированность, ответственность, честность, дружелюбие, потребность в самовыражении и самореализации, трудолюбие  ***Регулятивные:*** осуществлять планирование упражнений в комплексе ОРУ с учетом цели и задач урока; осуществлять контроль над выполнением упражнений, адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей, уметь сравнивать свои действия с эталоном и корректировать их.  ***Коммуникативные:*** уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности; адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; отображать в речи (описание, объяснение) содержания совершаемых действий; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; уметь работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей.  ***Познавательные:*** умение работать в паре ,осваивать и применять упражнения как на уроке так и дома. Уметь устанавливать причинно-следственные связи между упражнениями, применяемыми в вводно-подготовительной части, и целью и задачами основной части. |
| Планируемые результаты | ***Предметные:***  *Уметь:* правильно выполнять комплексы ОРУ  *Знать:* правила составления комплексов ОРУ и последовательность выполнения  ***Личностные:***развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, дисциплинированности; развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.  **Метапредметные:** овладение способностью принимать и сохранять цель и задачи учебной деятельности, осуществлять поиск средств ее осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. |
| Основные понятия | опорные: ОРУ, сколиоз, осанка |
| Межпредметные связи | Естествознание, анатомия |
| Инвентарь и оборудование | спортивный зал, маты, шведская стенка |
| Формы урока (формы организации деятельности учащихся) | Ф - фронтальная, И – индивидуальная, Г – групповая, Пт - поточная |
| Педагогические технологии  Технологии физического воспитания | Здоровьесберегающая.  Здоровьеформирующая.  Технология физического воспитания школьников с направленным развитием двигательных способностей.  Педагогика сотрудничества. |

| Этапы урока | Содержание учебного материала | Доз-ка | ОМУ | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | Формируемые УУД | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Вводно-подготовительная часть – 5 мин.** | 1. Построение в шеренгу, приветствие,  сообщение задач урока. Беседа | 3 мин. | Критерии оценивания:  1.Оценка проведения комплекса ОРУ  2. Оценка и самооценка правильности выполнения упражнений. | Постановка проблемы.  Определяет критериев оценивания, взаимооценивания исамооценивания. | Активно участвуют в диалоге с учителем. | П - осознание смысла предстоящей деятельности; установление причинно-следственных связей  Р – прогнозирование,  К - умение участвовать в диалоге по заданной теме. | |
| 2.Перестроение. Обучение комплекса ОРУ | 2 мин | Перестроения проводятся в две шеренги  Упражнения ОРУ проводятся параллельно с учителем | Сначала учитель оценивает и корректирует действия учащихся, а затем работа в парах | Учитель проводит комплекс ОРУ на месте, четко отдаёт команды для выполнения упражнений, остальные выполняют за проводящим, а затем исправляют ошибки сами учащиеся | П – выполнять упражнения комплекса ОРУ , понимание значения выполняемых действий,  Р - осуществление пошагово контроля за выполнением своих действий, осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений и словесное описание упражнения направляющим, адекватно воспринимать оценку и подсказки учителя.  К – умение адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности и деятельности товарищей,  Л – умение добросовестно выполнять задания | |
| **2. Основная часть – 30 мин.** | **Комплекс упражнений стоя** 1 упражнение.  И. п.-о. с.  1-вдох  2-выдох  2 упражнение.  И. п. - о. с., руки в стороны  1-3-тянуться мизинцами наружу  4-6-и.п.  3 упражнение.  И. п.-о. с., руки в стороны, ладони вверх  1-3-потянуться назад  4-6-и.п.  4 упражнение.  И. п. - средняя стойка, руки в стороны  1-3-потянуться вправо рукой  4-6-и.п.  Тоже влево  5 упражнение.  И. п. - средняя стойка, локоть согнут, прижать ладонь к противоположенной лопатке  1-3-потянуть локоть наружу  4-6- и. п.  6 упражнение.  И. п. –широкая стойка, руки в сзади в замок  1-3- наклон, соединить лопатки, наклон руками вперёд  4-6-и.п. | 1 упр.-6 повторений,  12 мин | 1-3 счёта выполняется на вдохе, 4-6 счёта на выдохе.  По команде, учащиеся работают в паре | Организовывает учащихся для дальнейшего выполнения заданий перестраивает их в две шеренги: Объясняет правила выполнения каждого задания. | Строятся в две шеренги, слушают указания преподавателя. По команде начинают и заканчивают упражнения, смена номеров. Соблюдают дистанцию и интервал при выполнении задания. | П – выполнять упражнения комплекса ОРУ стоя на месте, понимание значения выполняемых действий,  Р – умение осуществлять контроль своих действий, соблюдение правил и техники безопасности при выполнении задания,  К – умение слушать и адекватно воспринимать информацию,  Л – трудолюбие, дисциплинированность | |
| **Комплекс упражнений сидя**  1 упражнение.  И. п. - сед на колени , руки на пояс  1-3-наклон назад  4-6- и. п.  2 упражнение.  И. п.- сед на пятки и носки , руки на пояс  1-наклон головы вправо, ухом коснуться плеча  2- и. п.  3- наклон головы влево, ухом коснуться плеча  4- и. п.  3 упражнение.  И. п.- сед на пятки и носки , правая (левая) рука сверху на голове, пальцы за ухом.  1-наклон головы вправо, ухом коснуться плеча  2- и. п.  3- наклон головы влево, ухом коснуться плеча  4- и. п.  4 упражнение.  И. п.- сед на пятки и носки ,правая (левая) ладонь тыльной стороной касается левой ( правой) щеки  1-3- поворот головы назад  4-6- и. п. | 1 упр.-6 повторений 12 мин. | 1-3счёта выполняется на вдохе, 4-6 на выдохе  По команде учащиеся работают в паре | Организовывает учащихся для дальнейшей деятельности.  Объясняет следующее здание | Перенос матов на указанное место. Построение у матов. По команде начинают и заканчивают упражнения, смена номеров. Соблюдают дистанцию и интервал при выполнении задания. | П – выполнять упражнения комплекса ОРУ сидя на мате, понимание значения выполняемых действий,,  Р – умение определять цели своей предстоящей деятельности,  К - умение слушать и адекватно воспринимать информацию,  логически грамотно исправлять ошибки ,  Л – активность | |
| **Комплекс упражнений у шведской стенки**  1 упражнение.  И . п. - о. с., хват за перекладину, пальцы наружу.  1- наклон вперёд  2- и. п.  2 упражнение.  Вис на шведской стенке. | 6 мин | После виса не спрыгивать, а медленно спускаться | Организовывает учащихся для дальнейшей деятельности. Объясняет следующее задание | Построение у шведской стенки. По команде начинают и заканчивают упражнения, смена номеров. Соблюдают дистанцию и интервал при выполнении задания. | П – выполнять упражнения комплекса ОРУ у шведской стенке, понимание значения выполняемых действий,  Р – умение контролировать и изменять свои действия в зависимости от условий задания,  соблюдать правила безопасности, адекватно реагировать на сигналы учителя,  Л – трудолюбие, дисциплинированность | |
| **3. Заключительная часть - 5 мин.** | 1.Построение в шеренгу  2.Рефлексия.(слушать звуки под музыку )  3. Подведение итогов. Сделать выводы  4. Домашнее задание. Организованный выход | 5 мин | Собрать инвентарь, построение в одну шеренгу | Анализирует работу учащихся на уроке. Отмечает положительные результаты учащихся.  **Рефлексия:**  **Что понравилось?**  **Что запомнилось?**  **При выполнении каких упражнений испытывали трудности и, на ваш взгляд, почему?**  Дает домашнее задание (в соответствии с проблемой):. | Строятся в одну шеренгу, дежурные собирают инвентарь. Слушают звуки под музыку и расслабляются. Обсуждают результаты учебной деятельности с другими учащимися и учителем | | П - Умение соотносить реальный результат с нормой посредством самооценивания;  - умение обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.  Р - умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности и результаты деятельности партнеров;  К - умение увидеть ошибки других учащихся и подсказать пути их исправления;  - умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения  Д.З. П.- умение систематизировать полученные данные, проводить анализ и делать выводы. |