

## Технологическая карта урока физической культуры.

Ф.И.О. учителя: Фурман Н.Н.. МОУ ИРМО «Оекская СОШ»

Класс: 7 б

Место и время поведения: актовый и спортивный зал. 20.04.2019г.

Продолжительность занятия: 45 мин.

Пояснительная записка	Данный урок соответствует требованиям ФГОС
Тема	Внедрение и реализация выполнения нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО на уроке физической культуры.
Цель	Ознакомление обучающихся с ВФСК ГТО. Повышение эффективности использования возможностей физической культуры в укреплении здоровья.
Задачи	<p><b>Образовательные:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучающие: обучить упражнениям для укрепления ОДА.</li> <li>2. Развивающие: способствовать развитию скоростно-силовых качеств.</li> </ol> <p><b>Воспитательные:</b></p> <p>- воспитать целеустремлённость, настойчивость, упорство в достижении поставленной цели; сформировать потребности в осознанном выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Оздоровительные:</b></p> <p>-способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p>
Тип урока	Комбинированный с образовательно-познавательной направленностью
Планируемые результаты	<p><b>Личностные:</b> развитие мотивов получения золотого, серебряного и бронзового значка ГТО.</p> <p><b>Предметные:</b> должны знать ТБ до занятий, во время и после выполнения упражнений. Уметь работать в паре и группе.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p><i>познавательны е-</i> подробно узнать, что такое ГТО, виды испытаний , соответствующие возрасту обучающихся. Что необходимо сделать, для получения значка ВФСК ГТО.</p> <p><i>коммуникативные</i> - учиться слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение, договариваться и приходить к общему решению в совместной групповой деятельности.</p> <p><i>регулятивные</i> - научиться принимать и сохранять учебную задачу урока, выполнять инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>
Основные понятия	Опорные: ВФСК ГТО.

Межпредметные связи	История, биология.
Инвентарь и оборудование.	Проектор, компьютер, свисток, мел, скамейки, маты.
Формы урока(формы организации деятельности учащихся).	Ф- фронтальная, Г- групповая, П- парная.
Педагогические технологии. Технологии физического воспитания.	- здоровьесберегающая, здоровьесформирующая, с направленным развитием двигательных способностей; -лично-но- ориентированного обучения.
Учебное пособие	Физическая культура. 5-8 классы: учебник для образовательных учреждений/ В. И. Лях- М.:Просвещение, 2012.
Домашнее задание	Выбирают упражнения для укрепления ОДА с учётом индивидуальных возможностей.

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Планируемые результаты Универсальные учебные действия
Организационный этап (2 мин.)	Обучающиеся размещаются в актовом зале. Создание эмоционального настроения на изучения нового материала.	Отвечают на вопросы учителя.	<b>П.:</b> понимают значение уроков физической культуры для укрепления собственного здоровья. <b>Р.:</b> способность регулировать свои действия.
Постановка цели и задач урока.( 2 мин.)	Вводная речь учителя с постановкой задач урока. знакомит с планом урока.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной деятельности.	<b>К.:</b> взаимодействовать с партнёром. <b>П.:</b> Умение анализировать, выделять и формулировать задачу; осознанно строить речевое высказывание.
Актуализация знаний.(2 мин.)	Организация деятельности обучающихся по актуализации знаний Обсуждение проблемы: Кто такой гармонично развитый человек? Для чего необходимо уметь быстро бегать, уметь плавать, стрелять, метать, прыгать, быть сильным, быстрым, ловким, выносливым. Зачем нужно укреплять опорно-двигательный аппарат? Корректирует ответы, обобщает их.	Отвечают на вопросы. Задают вопросы. Участвуют в диалоге.	<b>П:</b> извлекают необходимую информацию из диалога. <b>К.:</b> участвуют в диалоге.

<p>Открытие нового знания (15 мин.)</p>	<p><a href="#">Видеоролик ГТО с Аделиной Сотниковой</a>  Показ презентации, выполненной ученицей данного класса.  Показ презентации: «ГТО - спорт для тебя», выполненной учителем.  Обсуждение.  Из полученных знаний вы узнали, что для выполнения испытаний комплекса ГТО необходимо комплексное развитие физических способностей.  Ребята, сегодня мы будем работать в группах по методу круговой тренировки.  Вопрос. Как вы считаете, в чем эффективность круговой формы занятий? (Ответ: круговая форма позволяет большому количеству человек упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования. Повышается моторная плотность. Круговая форма делает уроки более эмоциональными и разнообразными. Подбор упражнений должен соответствовать возможностям обучающихся.)  Вопрос. Ребята, назовите четыре основные мышечные группы. ( Ответ: ноги, руки, спина, живот).  Вопрос. Для чего нужно укреплять все эти мышечные группы? (Ответ: чтобы сформировать мышечный корсет, быть крепким, здоровым и гармонично развитым человеком.)</p>	<p>Обсуждают увиденное.  Отвечают на вопросы.  Задают вопросы.  Участвуют в диалоге</p>	<p><b>П.:</b> извлекают необходимую информацию из презентаций.  <b>К.:</b> участвуют в диалоге.  <b>Р.:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p>
---	---	---	---

<p>Первичное закрепление.(18 мин.)</p>	<p>Ученики переходят в спортивный зал. Теперь переходим к практической части урока. Медленный бег 3мин.. Поверка ЧСС за 10 сек.</p> <p>Разделить обучающихся на пары и перестроить в круг.</p> <p>Вопрос. Ребята, а для чего нужна разминка? В какой последовательности проводятся упражнения?</p> <p>Сегодня мы проведем разминку в парах.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п. стоя лицом друг к другу взяться вверх за руки. Выполнять повороты вокруг своей оси не отпуская рук.</li> <li>2. И. п. стоя спиной друг к другу, руки в стороны. Ноги на ширине плеч, взяться за руки. Наклоны в стороны.</li> <li>3. И.п. тоже. Повороты в стороны.</li> <li>4. И. п. - стоя лицом друг к другу, левая нога впереди, правая сзади. Сгибание и разгибание рук.</li> <li>5. И. п. - стоя лицом друг к другу, положить руки на плечи партнеру, сделать шаг назад. Выполнять пружинящие наклоны вперед.</li> <li>6. И. п. – стоя спиной друг к другу, взяться вверх прямыми руками. На раз- полшага вперед, прогнуться. На 2 – и. п. На 3 – тоже , левой ногой. На 4 – и. п.</li> <li>7. И. п. – взяться за руки и встать на расстоянии 0,5 м. Приседать, сохраняя равновесие.</li> <li>8. И. п. – лицом друг к другу, присесть на левую ногу, правую отвести в сторону. Взяться за руки. Не вставая, перейти в присед на правую ногу.</li> </ol> <p>Класс делиться на группы с учетом подготовки. В каждой группе четное количество.</p>	<p>Выполняют бег самостоятельно, со сменой направления движения. Самостоятельно контролируют ЧСС.</p> <p>Самостоятельно выбирают себе партнера, соответствующего роста и веса. Отвечают на вопросы.</p> <p>Самостоятельно выполняют упражнения по 12 раз. Выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их, делают замечания, оценивают свою работу</p>	<p><b>Р.:</b> способность сохранять дистанцию и темп во время бега, осуществляют контроль за правильностью выполнения упражнений, контроль ЧСС.</p> <p><b>К.:</b> адекватные способы поведения и взаимодействия с партнером; работают в парах на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи; умение самостоятельно организовывать свою деятельность.</p> <p><b>П.:</b> формирование бережного отношения к своему здоровью, умение проявлять дисциплинированность, контролировать свои действия, ориентируясь на показ движения; умение организовывать деятельность в паре. Умения проверять, оценивать работу других, положительное отношение к проделанной работе.</p>
--	---	--	---

	<p>Круговая тренировка по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха. Работа на станции чередуется с интервалами отдыха достаточными для относительно полного восстановления работоспособности. Время выполнения 30 сек. с интервалом отдыха 1,5-2 мин. Повторить 2-3 круга. После каждого круга контроль ЧСС. По сигналу происходит смена станций.</p> <p><b>1 станция.</b> Сгибание и разгибание туловища. (наклониться вперёд до касания лбом колен, разогнуться, лечь, руки прямо.). Повторить 10 раз. <i>(на гибкость)</i>.</p> <p><b>2 станция.</b> Упражнения на частоту движений рук и ног. (10 сек. – работа рук; 10 сек. - работа ног, руки за спиной; 10 сек. – бег на месте). <i>(общее воздействие)</i>.</p> <p><b>3 станция.</b> Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. 30 раз. <i>(пресс)</i>.</p> <p><b>4 станция.</b> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Девочки-упор на коленях. Выполнять максимальное количество раз. После выполнения встряхнуть руки. <i>(руки)</i>.</p> <p><b>5 станция.</b> Лежа на животе, руки за головой, ноги держит партнёр. Максимально поднять туловище, плавно опуститься. <i>(спина)</i>.</p> <p><b>6 станция.</b> Поднять ноги не высоко над полом и стараться удерживать, как можно дольше. Или крутить «велосипед», делать «ножницы» <i>(нижний пресс)</i></p>	<p>Выполняют упражнения в соответствии с карточками для каждой станции.</p> <p>Ведут контроль и самоконтроль за правильностью выполнений упражнений на станциях. Взаимопомощь.</p>	<p><b>П.:</b> понимать значение выполняемых действий; умение анализировать действия, находить и исправлять ошибки.</p> <p><b>К.:</b> адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёром.</p> <p><b>Р.:</b> умение осуществлять контроль по результату, выявление допущенных ошибок в процессе выполнения и обоснование способов их исправления.</p>
--	---	--	--

Обобщение и систематизация знаний и способов действий (3 мин.)	Соревновательно-игровое занятие: « Кто дальше всех прыгнет?». Мальчики становятся в одну шеренгу на вытянутые руки. По сигналу все одновременно выполняют прыжок в длину с места. Зрара. Затем мальчики садятся , девочки выполняют задание.	Выполняют упражнения, обсуждают ошибки, исправляют их, делают замечания, оценивают свою работу	<b>Р.:</b> умение применять новые навыки и умения <b>П.:</b> развивают скоростно-силовые способности.
Контроль и оценка (1 мин.)	Формирование умения осуществлять контроль и оценку учебной деятельности группы и самооценку - Что будем оценивать? - Добились ли поставленной цели? - Какие знания и умения, качества могут пригодиться вам в жизни? Примеры.	Содействие развитию у обучающихся навыков самоконтроля и самооценки, взаимооценки.	<b>Р.:</b> контролируют работу в парах, проговаривают критерии оценки. <b>П.:</b> могут применить свои знания и умения, навыки и качества
Рефлексия (2 мин.).	Создание условий для осмысления проделанной работы, формирования самооценки, отметить наиболее распространенные ошибки. Построение. Упражнения на расслабление. - Какова была наша цель? - С каким настроением заканчивается наш урок? - Почему? - Чему вы научились на уроке? - Что особенно вам понравилось? - Что хотели бы выполнить дома? - При выполнении каких упражнений испытывали трудности и на ваш взгляд почему? - Домашнее задание: выбирают упражнения для укрепления ОДА с учётом индивидуальных возможностей. Урок окончен. До свидания.	Высказывают свое мнение. Обсуждают результаты учебной деятельности с учителем и другими учащимися.	<b>К.:</b> умение увидеть ошибки других учащихся и подсказать пути их исправления. <b>Р.:</b> действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. <b>П.:</b> умение соотносить реальный результат с нормой посредством самооценивания.