***Технологическая карта урока по ФК 5 класс***

***Тема: «Совершенствование техники кувырка вперед, обучение техники кувырка назад»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | Гимнастика. Акробатика. Кувырок вперед. |
| **Цель урока** | Обучение акробатическому элементу – кувырок вперед. |
| **Задачи урока:** | Образовательная: изучение техники выполнения кувырка вперед, освоение помощи и страховки при выполнении данной техники.  Оздоровительная: развитие двигательно-координационных способностей  Воспитательная: воспитание взаимопомощи и чувства ответственности за своего товарища. |
| **Основные термины** | Группировка, перекат, кувырок вперед, страховка и помощь. |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Планируемые результаты*** | |
| **Предметные:** | Объем освоения и уровень владения компетенциями:  *научатся:* в доступной форме объяснять технику выполнения кувырков, анализировать и находить ошибки; координировать и контролировать действия.  *получат возможность научиться:* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений. |
| **Метапредметные:** | (компоненты культурно-компетентностного опыта/приобретенная компетентность):  *познавательные –* овладеют способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников, формирование представления о технике выполнения кувырка вперед, назад;  *коммуникативные –* выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих,  *регулятивные –*  умение технически правильно выполнять двигательные действия (кувырок вперед, назад). |
| **Личностные:** | Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни, формирование навыка работать в группе, развивать внимание, ловкость, координацию; умения соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения кувырка вперед, назад |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Организация пространства*** | | |
| **Формы организации работы** | **Средства и методы обучения** | **Ресурсы** |
| Фронтальная, поточная, индивидуальная, в парах. | - ОРУ со скакалкой (комплекс упражнений № 3),  - карточки с заданиями,  - карточки с техникой выполнения упражнений,  - целостно-конструктивный метод обучения. | ***Книгопечатная продукция:*** Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях 5-9 классы. - М.:Просвещение,2012г.-104с.  Карточки с заданиями.  ***Инвентарь и оборудование: маты, свисток***  ***Экранно-звуковые пособия: проектор*** |

***Ход урока***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Цель этапа урока** | **Время** | | **Деятельность учителя** *(Содержание урока)* | **Деятельность обучающихся** *(Как выполняют ученики)* |
| **Подготовительная часть**  **5-10 мин** | Организованное начало урока | 1-2 мин. | | Проверкаготовности обучающихся к уроку, Сообщение цели, задач урока  Создает эмоциональный настрой на изучение нового предмета.  Построение; приветствие. Настроить детей на работу | Построение, сдача рапорта дежурного по классу о присутствующих и отсутствующих. |
| Актуализация знаний | 1-2 мин | | Вопрос. Ребята, какие элементы акробатических упражнений Вы знаете?  -Молодцы ребята.  - Сегодня мы будем с вами изучать кувырки вперед, назад.  Беседа по теме: «Что такое координация». Объясняет, что такое координация и какое значение она имеет для физической подготовки человека. Предлагает творчески подходить к выполнению акробатических упражнений. | Слушают наводящие вопросы учителя, выполняют задания учителя.  Настрой на урок.  Самооценка готовности к уроку. |
| Подготовка организма к предстоящей деятельности | 5-6 мин | | **Построение**  «Ровняйся!», «Смирно!», «По порядку номеров расчитайсь!»  **Строевые упражнения** /*повороты налево, направо, кругом на месте/*  Повторение правила Т/Б на уроках гимнастики  **Ходьба по залу:**  Напрв-ВО! В обход налево-шагом –МАРШ!- дистанция 2 шага  - на носках (*руки на пояс, спина прямая*).  - на пятках (*руки за головой, спина прямая*)  - бег в равномерном темпе  **Построение и перестроение в движении.**  Даёт команды: «На первый – второй рассчитайсь!», «Первые – один шаг, вторые – четыре шага вперед шагом марш!», «На вытянутые в стороны руки - разомкнись!».  **ОРУ со скакалкой (***Комплекс упражнений № 3)* | Выполняют упражнения.  Во время движения по кругу выполняют дыхательные упражнения.  Выполняют самостоятельно*Комплекс ОРУ № 3* |
| **Основная часть**  **20 мин** | Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач | 5-10 мин | - Объяснение и показ сильным учеником класса техники выполнения упражнения.  - ТБ при выполнении кувырка вперед, на что обратить внимание.  - Помощь и страховка при выполнении техники кувырка вперед и назад. | | - Образно воспринимать двигательное действие, выделяя более сложные элементы техники выполнения упражнения.  - Показ техники выполнения кувырка вперед более подготовленным учеником |
| Изучение нового материала**.** | 5 мин | Формулирует задание, осуществляет контроль.  На первый, первый, второй, второй… – РАСЧИТАЙСЬ!  На пару по два мата –ВЗЯТЬ! И уложить в длину.  *Проводит подготовительные упражнения (карточка № 1) :*  - группировка из положения упор присев,  - перекаты в группировке,  - перекат в группировке с опорой рук. *(Повторить 4–6 раз.)*  Обратить внимание на положение головы.  Выполнение элемента со страховкой.  Объясняет технику выполнения, осуществляет индивидуальный контроль.  - Кувырок вперед (*карточка № 2*)  Выполнение элемента со страховкой. | | Выбирать более эффективные способы решения задач. Прогнозировать свою деятельность.  Слушают, выполняют упражнение  D:\ИРО\Курсы ПК\ФГОС лекция\ФГОС\5607314.jpegD:\ИРО\Курсы ПК\ФГОС лекция\ФГОС\5607315.jpeg  - Выполняют элемент страховки и помощи, выявляют основные ошибки и пути их исправления (работа в парах).  - Выполняют технику кувырка вперед, и организуют помощь и страховку.  D:\ИРО\Курсы ПК\ФГОС лекция\ФГОС\img_22.jpg |
| Самостоятельное творческое использование  сформированных УУД | 5 мин | Помогает учащимся корректировать и исправлять ошибки.  Контролирует технику безопасности, страховку, самостраховку.  Выполнение заданий с карточки на слуховые ориентиры:  1) И.п. – упор присев  1 – группировка  2 – перекат назад, в групировке.  3 – стойка на лопатках,  4- вернуться в и.п.  2)И.п – группировка сидя – перекатом назад – вперёд в упор присев.  И.п. – упор присев  1 – перекатом вперед, назад.  2 – и.п.  Ориентировать учащихся на согласованность действий при выполнении кувырков. | | Выполняют учебные действия, используя речь для регуляции своей деятельности.  Слушают, выполняют упражнение  D:\ИРО\Курсы ПК\ФГОС лекция\ФГОС\img21.jpg |
|  | **Первичное осмысление и закрепление** | 5 мин | Проводит круговую тренировку. Поясняет задание, контролирует его выполнение.  Объясняет правила выполнения диафрагмального дыхания. Проводит дыхательные упражнения | | Выполняют упражнения.  Выполняют дыхательные упражнения |
| **Заключительная часть**  **10 мин** | **Восстановление организма** | 5 мин | Игра на координацию «Заморозки»  Построение, подведение итогов урока. | | Выполняют игру.  Оценить процесс и результаты своей деятельности |
| **Рефлексия** | 1-2 мин | - Чему новому Вы сегодня научились?  – Какие упражнения для развития гибкости вы знаете?  */отвечают по поднятой руке/*  Похвалить всех детей, выделить особо отличившихся. | | Отвечают на вопросы.  Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.  Осуществлять контроль и самоконтроль, ставят оценку. |
| **Домашнее задание** | 1-2 мин | Карточки с заданиями на выбор учащегося. | | Выбирают комплекс упражнений и карточку с домашним заданием. |