Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа №20 п. Каменск

Технологическая карта урока физической культуры для обучающихся 5 класса

Использование здоровьесберегающих технологий на уроке

**Предмет:**Физическая культура

**Класс**: 8

**Место проведения**: Спортивный зал

Продолжительность занятия: 40 мин

**Раздел:** «Гимнастика».

**Тема урока:**«Составление акробатической связки на оценку».

**Цель урока:**закрепить технику выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях**;**организовывать здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса общеразвивающих упражнений.

**Задачи урока:**

*Образовательные:*

закреплять выполнение акробатических элементов.

*Развивающие:*

развивать гибкость, координацию движений, ловкость.

*Воспитательные:*

воспитывать чувство коллективизма, сопереживания.

**Планируемые результаты:**

**Предметные**

Объем освоения и уровень владения компетенциями:

*Научиться:* в доступной форме выполнять комплекс упражнений для профилактики плоскостопия, анализировать и находить ошибки;

координировать и контролировать действия.

*Получить возможность научиться:* применять изученный материал, помогать сверстникам.

**Метапредметные**

*Познавательные –* овладеют способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников.

*Коммуникативные –* выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих, решать тесты и проверять их

*Регулятивные –* смогут технически правильно выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.

**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 упражнений, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками во время выполнения комплекса упражнений.

**Формы организации работы:** Фронтальная, поточная, индивидуальная, групповая.

**Личностные:** формирование положительного отношения обучающихся на уроках физкультуры.

**Ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Этап урока*** | ***Деятельность учителя*** | ***время*** | ***Деятельность обучающихся*** | ***Формирование УУД*** |
| **Организационный момент. Самоопределение к учебной деятельности** | Проводит построение. Проверяетготовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового предмета.Даёт команды: «Направо!», «Налево в обход шагом марш!», «На носках руки на пояс», «На внешней части стопы». По окончании даёт команду: «Бегом марш!».Проводит дыхательные упражнения: вдох – руки вверх, подняться на носки; выдох – полунаклон вперед, расслабленные руки вниз. *(Повторить 3–4 раза)*.ОРУ в кругу. | 1-2 мин | Построение в одну шеренгу. Сдача рапорта.Слушаюти обсуждают тему урока. Выполняют ходьбу ,разминочный бег, по окончании которого переходят на шаг и выполняют упражнения на восстановление дыхания. | **Личностные:** понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позицией школьника.**Регулятивные:** умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. |
| **Постановка проблемной ситуации** | Объясняет, что поточный метод заключается в том, что все упражнения ученики будут выполнять друг за другом с соблюдением дистанции и только по заданию и команде учителя. | 1-2мин | Слушают, задают вопросы. | **Познавательные:***общеучебные*– осознанно строят речевое высказывание в устной форме об особенностях поточного метода;*логические –*дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления о новом изучаемом предмете.**Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.**Регулятивные:**действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляет пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.**Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| **Этап конструирования нового способа деятельности.** | Объясняет и по необходимости показывает упражнения. Обратно возвращаться шагом: правая колонна – с правой стороны г/матов, левая – с левой.Комбинация акробатических упражнений:Повторяет перекаты, кувырки, стойку на лопатках. 1) И. п. – лежа на г/мате на спине. 1 - взять группировку;2 - и. п. (Повторить 6–8 раз).2) Лежа на спине, удерживая ноги в группировке, по команде учителя выполнить перекаты. 1 - перекат на правый бок; 2 - перекат в и. п.; 3 – перекат на левый бок; 4 – и. п.Выполнить упражнение «Мост». | 10мин | Осмысление нового материалаФормулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет индивидуальный контроль. | **Личностные:**формирование ответственного отношения к обучению;**Регулятивные:**анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;**Коммуникативные**: принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории**Познавательные:**объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности. |
| **Этап реализации нового способа действия.** | Следит за выполнением, исправляет ошибкиПодает команды. | 10мин | По команде подходят к матам и друг за другом парами выполняют задания.Выполняют комбинацию упражнений. | **Личностные:** Овладение установками, нормами и правилами организации труда**Регулятивные**: волевая саморегуляция; Осуществляют самоконтроль. **Познавательные**: общеучебные извлечение необходимой информации; Осуществляют работу по выполнению отдельных операций.**Коммуникативные:** планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. |
| **Этап применение общего способа действия.** | Организует коррекционную работу, практическую работу | 10 | Подвижная игра «Перестрелка» | **Личностные:** развитие трудолюбия и ответственности на результаты своей деятельности.**Познавательные:** Применяют новый способ. Отработка операций, в которых допущены ошибки.**Коммуникативные**: Строят рассуждения, понятные для собеседника.**Регулятивные:** Самопроверка. Отрабатывают способ в целом. Осуществляют пошаговый контроль по результату. |
| **Рефлексия деятельности** | Проводит беседу по вопросам:– В чём заключается поточный метод выполнения упражнений?– Какие правила безопасности следует соблюдать при выполнении упражнений поточным методомДомашнее задание: поднятие туловища (упражнение на брюшной пресс до 20 раз)  | 6 мин | Проводят самооценку работы на уроке.Выполняют построение в одну шеренгу. Определяют свое эмоциональное состояние на урокеВыполняют организованный выход из спортивного зала. | **Личностные:**Самооценка учениками собственной деятельности**Познавательные:**Анализируют, контролируют и оценивают результат**Коммуникативные:** Построение оценочных (аргументированных) высказываний**Регулятивные:** Оценивание полученного результата, своих усилий по их достижению |