

Технологическая карта урока по ФК 5 класс

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

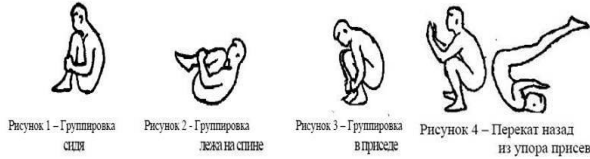

Раздел программы	Гимнастика. Акробатика. Кувырок вперед.
Цель урока	Обучение акробатическому элементу – кувырок вперед.
Задачи урока:	Образовательная: изучение техники выполнения кувырка вперед, освоение помощи и страховки при выполнении данной техники. Оздоровительная: развитие двигательных-координационных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

Планируемые результаты	
Предметные:	Объем освоения и уровень владения компетенциями: <i>научатся:</i> в доступной форме объяснять технику выполнения кувырков, анализировать и находить ошибки; координировать и контролировать действия. <i>получат возможность научиться:</i> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений.
Метапредметные:	(компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность): <i>познавательные</i> – овладеют способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников, формирование представления о технике выполнения кувырка вперед, назад; <i>коммуникативные</i> – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих, <i>регулятивные</i> – 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.	Проверка готовности 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	<u>Вопрос.</u> Ребята, какие элементы акробатических упражнений Вы знаете? -Молодцы ребята. - Сегодня мы будем с вами изучать кувырки вперед, назад. <u>Беседа по теме:</u> «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 расчитайсь!», «Первые – один шаг, вторые –	Выполняют упражнения. Во время движения по кругу выполняют дыхательные упражнения.

			четыре шага вперед шагом марш!», «На вытянутые в стороны руки - разомкнись!». ОРУ со скакалкой (Комплекс упражнений № 3)	Выполняют самостоятельно <i>Комплекс ОРУ № 3</i>
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 <u>кувырка вперед</u> 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. <u>Проводит подготовительные упражнения (карточка № 1) :</u> - группировка из положения упор присев, - перекаты в группировке, - перекат в группировке с опорой рук. (<i>Повторить 4–6 раз.</i>) Обратить внимание на положение головы. Выполнение элемента со страховкой. Объясняет технику выполнения, осуществляет индивидуальный контроль. - Кувырок вперед (<i>карточка № 2</i>) Выполнение элемента со страховкой.	Выбирать более эффективные способы решения задач. Прогнозировать свою деятельность. Слушают, выполняют упражнение  <p>Рисунок 1 – Группировка сзади Рисунок 2 – Группировка лежа на спине Рисунок 3 – Группировка в приседе Рисунок 4 – Перекат назад из упора присев</p>
	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	Выполняют учебные действия, используя речь для регуляции своей деятельности. Слушают, выполняют упражнение 

			<p>1 – группировка 2 – перекаат назад, в группировке. 3 – стойка на лопатках, 4- вернуться в и.п. 2)И.п – группировка сидя – перекаатом назад – <u>вперёд в упор присев.</u> <u>И.п. – упор присев</u> 1 – перекаатом вперед, назад. 2 – и.п. Ориентировать учащихся на согласованность действий при выполнении кувырков.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Гимнастика с элементами акробатики</i></p> <p>Группировка – это положение тела, максимально согнутого вперед во всех суставах, при котором слегка разведенные (на ширину ладони) колени, а также подбородок плотно прижаты к груди, правая рука согнута и удерживает правую голень за середину, локоть – у боковой поверхности бедра. Левая рука согнута и удерживает левую голень за середину, левый локоть – к боковой поверхности бедра.</p> <p>Перекааты в группировке Перекаат назад может выполняться из седа в группировке (или упора присев). Необходимо мягко, плавно, без ударов о мат, удерживая плотно группировку, перекаатиться («как мячик») назад до опоры о мат лопатками, шеей, затылком. Возвратиться в и.п., подтянув ноги пятками к бедрам, и энергично подать голову и плечи вперед – перекаат вперед.</p>
	Первичное осмысление и закрепление	5 мин	<p>Проводит круговую тренировку. Поясняет задание, контролирует его выполнение. Объясняет правила выполнения диафрагмального дыхания. Проводит дыхательные упражнения</p>	<p>Выполняют упражнения. Выполняют дыхательные упражнения</p>
Заключительная часть 10 мин	Восстановление организма	5 мин	<p>Игра на координацию «Заморозки» Построение, подведение итогов урока.</p>	<p>Выполняют игру. Оценить процесс и результаты своей деятельности</p>
	Рефлексия	1-2 мин	<p>- Чему новому Вы сегодня научились? – Какие упражнения для развития гибкости вы знаете? <i>/отвечают по поднятой руке/</i> Похвалить всех детей, выделить особо отличившихся.</p>	<p>Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. Осуществлять контроль и самоконтроль, ставят оценку.</p>
	Домашнее задание	1-2 мин	<p>Карточки с заданиями на выбор учащегося.</p>	<p>Выбирают комплекс упражнений и карточку с домашним заданием.</p>