

Технологическая карта урока.

Данные об учителе: Карпачев Александр Александрович, учитель физической культуры НРМОБУ «Куть-Яхская СОШ»

Предмет: физическая культура

Класс: 10

Учебник: В.И. Лях, «Просвещение», 2019г.

Тема урока: Круговая тренировка

Цель урока	Формировать навыки правильной осанки. Развивать умение самостоятельно выполнять упражнения методом «круговой тренировки»
Тип урока	Решение частных задач
Планируемые образовательные результаты	Личностные: Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей. Предметные: Соблюдение правил поведения и выполнение действий по предупреждению травматизма; выполнение организующих команд; проявление активности в овладении двигательными навыками и умениями; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. Метапредметные: <i>Познавательные:</i> общеучебные - выполнение построений, организационных команд, заданий, бега, разминки, круговой тренировки; участие в игре «Салки с хвостиками»; логические – осуществление анализа действий учителя и учащихся по выполнению организационных команд, разминки, круговой тренировки, оценивание своих достижений. <i>Регулятивные:</i> принимать и сохранять учебную задачу; планировать действия в соответствии с поставленной задачей; осуществлять итоговый и пошаговый; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> контролирование действие партнера, овладение умением вступать в речевое общение.
Методы и формы обучения	Частично - поисковый, индивидуальный, фронтальный, игровой.
Образовательные ресурсы	Секундомер, гимнастические палки (по количеству обучающихся), гимнастические маты, гимнастические скамейки, барьеры, скакалки, набивные мячи, футбольный мяч, фитболы, гимнастическое бревно, ленточки

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия	Виды контроля
1. Организационный момент	Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала	Проводит построение в шеренгу у стены. Проверяет готовность учащихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового материала	Выполняют построение. Слушают и обсуждают тему урока	Фронтальная	<i>Личностные:</i> понимают значение осанки для человека и принимают его; имеют желание учиться;	Устный опрос
2. Актуализация знаний	Выполнить строевые организующие команды, Задания в движении Ходьба: - на носках, руки вверх; - на пятках, руки в замок за головой; - «перекатный» шаг, руки за спиной; - в полном приседе руки на коленях. Бег по кругу. Бег с заданием: - приставной шаг	Даёт знания о правильной осанке. Подаёт команды: «Налево в обход по залу шагом марш!» Контролирует выполнение задания	Выполняют упражнения на проверку правильной осанки у стены Выполняют задания Выполняют задание	Фронтальная	<i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. <i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действия партнера.	Выполнение действий по инструкции

	<p>правым (левым) боком, руки на поясе; - с захлестыванием голени назад; Упражнения для восстановления дыхания в движении: на выдохе произносят букву «ш»</p> <p>Комплекс ОРУ с гимнастическими палками (Приложение № 1)</p> <p>Работа в парах: -бросок и ловля правой (левой) рукой (палка вертикально); - бросок двумя палками одновременно; - упражнения со сменой мест в парах, палка вертикально на полу. Сбор инвентаря. Построение в круг</p>	<p>Проводит дыхательные упражнения</p> <p>Раздача гимнастических палок</p> <p>Формулирует задание, обеспечивает мотивацию, осуществляет контроль</p>	<p>Выполняют упражнения</p> <p>Разбор инвентаря Выполняют комплекс упражнения с гимнастическими палками</p> <p>Выполняют упражнения</p> <p>Построение в круг</p>	<p>Поточная</p> <p>Фронтальная</p> <p>Групповая (парная)</p>		
3.Изучение нового материала	<p>Круговая тренировка <i>1 станция:</i> наклон вперед с набивным мячом в руках на гимнастической скамейке; <i>2 станция:</i> упражнения на равновесие; <i>3 станция:</i> прыжки через короткую скакалку;</p>	<p>Напоминает правила выполнения упражнения методом «круговой тренировки», выполнение упражнений по самочувствию и уровню физической подготовленности учащихся.</p>	<p>Выполняют упражнения методом «круговой тренировки», во время перехода от одной станции к другой записывают свои результаты в таблицу. Самоконтроль и взаимоконтроль.</p>	<p>Фронтальная, групповая</p>	<p><i>Познавательные:</i> общеучебные - самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; логические – осуществляют поиск необходимой информации. <i>Регулятивные:</i> осуществляет пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений напарника, адекватно воспринимает оценку учителя</p>	<p>Осуществление самоконтроля по образцу. Выполнение действий по инструкции</p>

	<p><i>4 станция:</i> упражнения для мышц спины, лежа на бедрах, руки за головой, поднятие и опускание туловища; <i>5 станция:</i> прыжки через барьеры; <i>6 станция:</i> упражнение на фитболе <i>7 станция:</i> поднятие туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги зафиксированы и согнуты в коленях; <i>8 станция:</i> приседания с отягощением (набивной мяч 1 кг); <i>9 станция:</i> подтягивание на низкой перекладине; <i>10 станция:</i> бросок футбольного мяча двумя ногами. (Приложение №2) Подвижная игра «Салки с хвостиками»</p> <p>Передвижение по залу, упражнение на восстановление дыхания с произношением буквы «с»</p>	<p>Объявляет учащимся о правилах перехода от одной станции к другой. 1 мин. – работа на станции, 1 мин. – отдых и запись в таблицу результатов</p> <p>Объясняет правила и проводит игру Проводит упражнение на дыхание</p>	(Приложение № 3)		<p><i>Коммуникативные:</i> использует речь для регуляции своего действия, взаимодействует со сверстниками, контролирует действия партнера.</p>	
4.Первичное осмысление и закрепление	<p>Упражнения на формирование правильной осанки</p>	<p>Формулирует задания: комплекс упражнений на правильную осанку</p>	Выполняют задания	Игровая Фронтальная	<p><i>Регулятивные:</i> действуют с учетом выделенных учителем ориентиров, адекватно воспринимают оценку учителя</p>	Выполнение действий по

		(Приложение № 4)			Определяют прирост показателей результатов выполнения нормативов	инструкции
5.Итоги урока. Рефлексия	Обобщить полученные на уроке сведения	Проводит беседу по вопросам: -Что такое осанка? -Какой самый простой способ определения правильности осанки? -Какова главная причина нарушения осанки? -На какой станции выполняли упражнения для формирования правильной осанки?	Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. Запоминают домашнее задание	Фронтальная	<i>Личностные:</i> понимают: значение правильной осанки в жизни человека, развитие физических качеств и принимают его; <i>Регулятивные:</i> прогнозируют результаты уровня усвоения материала	Оценивание учащихся за работу на уроке. Поиск информации: упражнения на формирование правильной осанки; круговой тренировки.

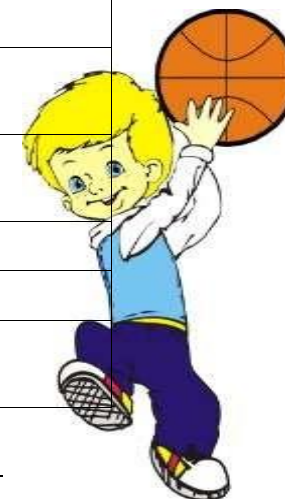
Комплекс О Р У с гимнастической палкой (с элементами дыхательной гимнастики)

1. И.п. – о.с., руки внизу с палкой.
 - 1.- наклон головы вперед;
 2. – наклон головы назад;
 3. – наклон головы вправо;
 4. – наклон головы влево.
2. И.п. – о.с., руки внизу с палкой (дыхательное упражнение)
 1. – вдох, через нос;
 2. – поворот головы вправо, выдох через рот (губы сложены трубочкой);
 - 3-4. – то же в другую сторону.
3. И.п. – о.с., руки внизу с палкой.
 - 1-4. – круговое вращение головой в правую сторону;
 - 5-8. – то же в другую сторону.
4. И.п. – о.с., руки согнуты перед грудью с палкой (дыхательное упражнение)
 1. – вдох, через нос;
 2. – руки вперед, выдох через рот;
 3. – вдох;
 4. – руки вверх, выдох через рот.
5. И.п. – ноги врозь, руки вперед с палкой.
 1. – скрестный поворот руками перед собой;
 2. – и.п.;
 - 3-4. – то же в другую сторону.
6. И.п. – ноги врозь, руки согнуты, палка за плечами.
 - 1-2. – пружинистые наклоны вперед;
 - 3-4. – пружинистые наклоны назад.
7. И.п. – то же №6.
 1. – наклон вправо, руки вверх;
 2. – и.п.;
 - 3-4. – в другую сторону.
8. И.п. – ноги врозь, руки внизу, палка за спиной.
 - 1-3. – пружинистые наклоны вперед, руки отводить вперед как можно дальше;
 4. – и.п.
9. И.п. – ноги врозь, палка за плечами.
 1. – поворот вправо;
 2. – и.п.;
 - 3-4. – то же влево.
10. И.п. – о.с., руки внизу с палкой.
 1. –руки вверх, прогнуться;
 2. – наклон вперед, руки вниз;
 3. – присесть, руки вперед;
 4. – и.п.
11. И.п. – о.с., руки внизу с палкой.
 1. – выпад правой ногой вперед, руки вверх;
 2. – и.п.
 - 3-4. – то же с левой ноги.
12. И.п. – о.с., руки внизу с палкой.
 - 1-2. –руки вперед-вверх, перевести назад;
 - 3-4. – обратно в и.п.
13. И.п. – палка на полу, ноги врозь, руки на поясе.
 1. – прыжок ноги скрестно;
 2. – прыжок ноги врозь.
14. И.п. – то же №14.
 - 1-4. – прыжок с поворотом на 180 градусов;
 - 5-8. – то же в другую сторону.
15. И.п. – о.с., кисти на затылке.
 - 1-4. – вдох, локти отвести назад, лопатки соединить, прогнуться.
 - 5-8. – выдох, локти вперед.

№1	Упражнения ОФП и специальной подготовки (10 класс)	Если вы чувствуете себя отлично	Если вы чувствуете себя хорошо	Если вы чувствуете себя удовлетворительно
1	Наклон вперед с набивным мячом, стоя на гимнастической скамейке	40	30	20
2	Упражнение на равновесие	20	15	10
3	Прыжки через короткую скакалку	60	45	30
4	Упражнение для мышц спины, лежа бедрами на скамейке, руки за головой	25	20	10
5	Прыжки через барьеры	15	10	7
6	Упражнение на фитболе	50	35	20
7	Поднимание и опускание туловища, лежа на спине, руки за головой	40	30	20
8	Приседание с отягощением (мяч 1кг.)	30	20	15
9	Подтягивание на низкой перекладине	30	20	10
10	Бросок футбольного мяча двумя ногами.	25	20	15

Фамилия Имя _____

№ станции	Упражнения общефизической и специальной подготовки	Количество раз
1	Наклон вперед с набивным мячом, стоя на гимнастической скамейке	
2	Упражнение на равновесие (ходьба по скамейке)	
3	Прыжки через короткую скакалку	
4	Упражнение для мышц спины, лежа бедрами на скамейке, руки за головой	
5	Прыжки через барьеры	
6	Упражнение на фитболе (подпрыгивание)	
7	Поднимание и опускание туловища, лежа на спине, руки за головой	
8	Приседание с отягощением (мяч 1 кг.)	
9	Подтягивание на низкой перекладине.	
10	Бросок футбольного мяча двумя ногами.	



Моя оценка _____

Оценка партнера _____

Комплекс упражнений на формирование правильной осанки, стоя у стены

Выполняя упражнения у стены, надо не только сохранять правильное исходное положение, но и, что очень важно, стараться запомнить.

1. И. п. – стоя у стены, касаться ее затылком, лопатками, ягодицами, голеньями и пятками. 1-3 – три шага вперед, стараясь сохранить правильную осанку; 4-6 три шага назад – проверить правильность осанки. Повторить 2-4 раза.
2. И. п. – то же, но руки вверх. 1-3 – присесть с прямой спиной, не теряя касания со стеной затылком и туловищем; 4-6 – и. п. Повторить 2-4 раза.
3. И. п. – то же, но руки вниз. 1-3 – поднять правую ногу, согнутую в колене, как можно выше, придерживая ее руками и не теряя соприкосновения со стеной; 4 – и. п. повторить 4-6 раз каждой ногой.
4. И. п. – то же. 1-3 – руки вверх; 4 – и. п. Повторить 4-6 раз.
5. И. п. – то же, но руки вниз. 1-3 – выполнить движение руками вперед, в стороны, на пояс, сохраняя соприкосновение со стеной в четырех вышеназванных точках; 4 – и. п.. Повторить 2-4 раза с разнообразными движениями руками.

Таблица результатов

ФИО	Номера станций									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Борганов Данил Айдарович	12-14	держит	24-25	20-25	11-12	-	25-28	20-25	12-17	выполнил
Гайнулин Егор Петрович	8-9	держит	23-26	20-23	12-14	-	27-30	23-26	10-13	выполнил
Галюк Диана Денисовна	14-17	держит	34-36	20-25	10-14	-	26-28	26-27	10-12	выполнил
Кандалинцев Александр Владимирович	11-12	держит	28-28	20-24	14-15	-	28-28	28-29	15-20	выполнил
Каримова Диана Талгатовна	23-25	держит	27-28	24-25	12-12	-	27-29	25-24	3-3	выполнил
Косяков Дмитрий Сергеевич	6-8	держит	26-28	23-25	13-15	-	27-30	28-26	8-10	выполнил
Кузнецова Олеся Алексеевна	13-14	держит	27-27	20-24	15-16	-	30-31	23-25	10-16	выполнил
Савина Анна Руслановна	27-28	держит	33-36	23-24	11-12	-	26-28	28-30	10-11	выполнил
Соловьев Сергей Александрович	2-4	держит	20-21	24-25	14-15	-	26-28	26-28	9-19	выполнил
Степашкина Елизавета Александровна	8-7	держит	23-25	20-24	12-12	-	25-28	28-28	6-7	выполнил