**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА**

**Учитель: Турчак Н.Л.**

**Тема**: Гимнастика

Класс: 2 «В»

Цель: Совершенствовать технику выполнения простого переката и сложного в группировке,

  развивать физические качества (гибкость, ловкость, координацию, силу).

**Учебные задачи:**

**Направленные на достижение личностных результатов**:

1. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

2. Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.

**Направленные на достижение мета предметных результатов обучения:**

1. Умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

2. Осуществление взаимного контроля;

3. Формирование умения работать в коллективе

**Направленные на достижение предметных результатов обучения:**

1. Профилактика осанки;

2. Освоение способов двигательной деятельности;

3. Совершенствовать технику выполнения простого переката и сложного в группировке

**Оснащение урока:**

**Инвентарь для учащихся:** спортивная форма.

**Инвентарь для учителя:** спортивная форма, гимнастические маты, свисток, гимнастическая палка,

 2-цветные майки (для игры)

 **Технологическая карта урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Методические указания****(учебные действия)** |
| **I.Организационный этап** | Учитель приветствует учащихся, создает эмоциональный настрой на урок **(см. Приложение №1)**. | Воспринимают на слух информацию учителя.  | **Личностные:** Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к уроку физической культуры. |
| **II.Этап актуализации знаний** | Дает команду: «Равняйсь! Смирно!». Напоминает технику безопасности на уроке физкультуры**(см. Приложение №2)**.Дает команду: «Класс, становись! Равняйсь, смирно!»Упражнения для профилактики травматизма:Дает команду: «Налево!»Дает команду «В обход по залу шагом марш!».Дает команду «Руки на поясе, на носках марш!»Дает команду «Руки за голову, на пятках марш!»Дает команду: «Обычным шагом! Дает команду: «Бегом марш!»Дает команду: Свисток, разворот вокруг себя Дает команду: обычный бегДает команду: змейкой марш!Дает команду: «Направляющий шагом!». Дает команду: через середину в колоны по три марш!Проводит ОРУ на месте. Зеркальный показ. Дозировка 7-8 раз. **(см. Приложение №3)**.Дает команду: «Класс разойдись, в одну шеренгу становись!» | Внимательно слушают учителя.Вступают в диалог и вспоминают ТБ при выполнении разминки.Выполняют ходьбу с заданием.Выполняют бег с заданием.Восстановление дыхания: руки вверх – вдох, руки вниз – выдох. Выполняют комплекс физических упражнений по заданному эталону. | **Регулятивные:** контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.***Личностные:***установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. |
| **III. Изучение нового материала.** | Дает команду «В обход по залу шагом марш!».-Переводит детей к матам.Даёт команду на каждый мат по три учащихся-Напоминает технику безопасности во время выполнения простого переката в **(Приложение №4).**Даёт команду: Растяжка «Пружинка»Даёт команду: Поднимаем ноги (20см от пола)3р-5секДаёт команду: Поднимаем голову 3р-5секДаёт команду: Соединяем вместе ноги, голову, ноги (поднимаем, держим 5сек)Даёт команду: Из положения сидя на матах делаем перекаты в группировке**(Приложение №5).**- Объяснение и показ правильной техники выполнения.Построились возле матов».Даёт команду: «Закончили! Шагом марш! сели на скамейку».Даёт команду: 4 уч-ся выполняют перекаты по свистку-Контролирует технику выполнения Даёт команду: 2-уч-ся выполняют перекаты в группировке -Контролирует технику выполнения Даёт команду: Синхронное выполнение перекатов с дощечкой.Микро итог. | Внимательно слушают учителя.Внимательно смотрят за показомВыполняют технику простого переката Дети внимательно слушают учителя, наблюдают правильный показ.выполняют перекаты в группировке. (весь класс)Выполнение простых перекатоввыполнение перекатов в группировке выполнение перекатов с дощечкой.Принимают участие в подведении микро итога. | **Познавательные:** Совершенствование техники выполнения перекатов**Регулятивные:** выявление и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить; прогнозировать результат усвоения изучаемого материала. |
| **IV. Первичное осмысление и закрепление** | Дает команду: «Класс, разойдись! В одну шеренгу становись! Проводит игру большой подвижности «Колдуны». **(см. Приложение №6).**Дает команду: «Класс! В одну шеренгу становисьМикро итог.Проводит игру малой подвижности «Овощи фрукты» **(см. Приложение №7)**Создает эмоциональный настрой и обеспечивает мотивацию выполнения. Микро итог. | Принимают активное участие в игре.Принимают участие в подведении микро итога.Принимают активное участие в игре.Принимают участие в подведении микро итога. | **Регулятивные:** принимают и сохраняют учебную задачу в процессе участия в игре.**Коммуникативные:** формирование умения работать в коллективе, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности |
| **V.Итог урока. Рефлексия** | Дает команду: «Класс в одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!» Обобщает полученные знания учащихся на уроке:- Чем мы сегодня с вами занимались на уроке?- Понравилась ли вам игры?Дает команду: «Класс, становись! Равняйсь! Смирно! Урок окончен, до свидания!» | Учащиеся вступают в диалог с учителем и подводят итог урока. | **Личностные:**Понимают значение знаний для человека, прогнозируют уровень достигнутого на уроке. |

**Приложение № 1**

Приветствие учащихся на уроке.

Дает команду «Класс, в одну шеренгу становись! Равняйсь, смирно!», здравствуйте ребята, сегодня на уроке мы с вами продолжим изучение раздела гимнастика. Совершенствовать технику выполнения простого переката и сложного в группировке.

**Приложение №2**

Техника безопасности на уроках физкультуры.

• внимательно слушать и четко выполнять задания учителя;

• брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

• во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений.

Упражнения для профилактики травматизма: Руки в замок, ноги перекат с пятки на носок, круговые вращения колен,

**Приложение №3**

Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета**:(счет на трёх языках, считают дети)**

1. Наклоны головы. И. п. –узкая стойка, руки на поясе. 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы

 назад, 3 – наклон головы вправо, 4 – наклон головы влево.

2**.** Круговые вращения головы. И. п. – н узкая стойка, руки на поясе. 1 – 4 – круговые движения

 головой вправо; 5 - 8 – в другую сторону.

3. Круговые вращения в плечевых суставах. И. п. – узкая стойка, руки к плечам. 1 – 4 –

 круговые вращения согнутыми руками вперед; 5 – 8 – круговые вращения согнутыми руками

 назад.

4. Рывки руками с поворотом в сторону. И. п. – н узкая стойка, руки перед грудью. 1 – 2 – рывки

 руками с поворотом вправо; 3 – 4 – рывки руками с поворотом влево.

5. Наклоны вперед, назад, вправо, влево. И. п. – узкая стойка, руки на поясе. 1- наклон вперед,

 2- наклон назад, 3 – наклон вправо, 4 – наклон влево.

6. Наклоны к правой ноге посередине, к левой ноге. И. п. – широкая стойка. 1- наклон к

 правой ноге; 2 – посередине; 3 – к левой ноге; 4 – и. п.

7. Упражнение «Мельница». И. п. –широкая стойка. На 1 – правая рука к левой ноге, на 2 –

 левая рука к правой ноге.

8. Приседания. И. п. – руки на поясе, ноги вместе. Девочки 10 раз, мальчики 15 раз.

9**.** Упражнения на восстановление дыхания. 1– руки вверх – вдох, 2 - руки вниз – выдох.

**Приложение №4**

Техника безопасности при выполнении простого переката

-Не разговаривать во время выполнения заданий;

-Следить за положением головы, рук;
**Приложение №5**

Техника выполнения переката в группировке назад

Перекат в группировке:

1.И.п.- присед на мате, обхват колен

2.Оттолкнуться стопой, сделать перекат на спину, головой коснуться колен;

3.Выполнение перекатов

**Приложение №6**

Игра большой подвижности «Колдуны»

**Цель:** развитие внимания, ловкости и быстроты реакции.

**Ход игры:** «Колдуны» задевают убегающих (задев стоят ноги врозь) освободить надо пролезть под ногами.

**Приложение №7**

Игра малой подвижности «Фрукты, овощи»

**Цель:**развивать внимание, ловкость, зрительно – двигательную координацию.

**Ход игры:** Учитель называет овощ (дети приседают) фрукты (поднимают руки вверх) остальные слова просто стоят.

Проигравшие делают шаг вперед и продолжают играть

     

   

   

   