Технологическая карта урока

Тема урока :

Упражнения для развития гибкости

Тип урока :

Решение частных задач

Цель урока :

Выучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости; развивать умение выполнять
шпагаты; совершенствовать навык лазанья по гимнастической стенке и перелезания разными способами

Задача урока :

Образовательная: обучить технике выполнения.
Воспитательная: формировать чувства ответственности, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями.
Развивающая: развивать ловкость, координацию,
выносливость, силу.
Оздоровительная: укреплять нервную систему, развивать различные группы мышц тела.

Предметные умения

УУД

Предметные (объем освоения и уровень владения
компетенциями):
научатся: находить отличительные особенности в

выполнении прямого и продольного шпагата разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
получат возможность научиться: оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении
учебных заданий; бережно обращаться с оборудованием и инвентарём; соблюдать требования
техники безопасности.
Метапредметные (компоненты культурно-компетентностного опыта/приобретённая компетентность):
познавательные – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни;
коммуникативные – овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение;
регулятивные – оценивают свои достижения на уроке.
Личностные: формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
Формы и методы обучения

Ресурсы:
Объяснительно-иллюстративный;
индивидуальная, фронтальная, работа в парах
гимнастические стенки, гимнастический конь
Этапы:
Деятельность учителя
Деятельность ученика

1. Мотивация и стимулирование
деятельности учащихся
Эмоциональная, психологическая и
мотивационная
подготовка учащихся к усвоению изучаемого
материала
Проводит построение в одну шеренгу.
Проверяет готовность обучающихся к уроку,
озвучивает тему и цель урока; создаёт
эмоциональный настрой на изучение нового
материала
Выполняют построение. Слушают и обсуждают
тему
урока.
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.

2.Актуализация знаний и фиксация затруднений в деятельности

Проводит упражнения
на восстановление дыхания.
Формулирует задания, проводит выборочный контроль.
Выполнение строевых команд.
Выполнить бег, ходьбу, дыхательную гимнастику.
Выполнить упражнения у гимнастической стенки.
Даёт команды: «Направо!», «Налево в обход шагом
марш!», затем – команду: «Бегом марш!».
Выполняют команды. Переходят на бег (1 мин), затем на ходьбу. восстанавливают дыхание.
проходят к гимнастическим стенкам, выполняют
упражнения
Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных
целей.
Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль
своих действий, ориентируясь
на показ движений учителем; адекватно воспринимают оценку учителя.
Коммуникативные: используют речь для регуляции

своего действия; взаимодействуют со сверстниками в
совместной деятельности
Выполнение действий по инструкции.
Осуществление самоконтроля по образцу

3.Постановка цели урока
Дыхательные упражнения
Формулирует задание; создаёт эмоциональный настрой, обеспечивает мотивацию выполнения
Выполняют упражнения.
Регулятивные: принимают и сохраняют учебную
задачу при выполнении упражнений
Выполнение действий по инструкции.

4. Приобретение учащимися новых знаний и способов
Выполнить шпагаты. Выполнить перелезание через
горку матов, через коня.
Выполнить подъём
и спуск по гимнастической стенке.
Подвижная игра «Ловля обезьян».
Объясняет и показывает, как выполнять шпагаты –
прямой, продольный. Осуществляет индивидуальный контроль.
Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения.

Познавательные:
общеучебные – самостоятельно выделяют и формулируют цели;
логические – осуществляют поиск необходимой информации (из материалов учебника, из рассказа
учителя).
Коммуникативные: используют речь для регуляции
своего действия; взаимодействуют со сверстниками в
игре и совместной деятельности.
Регулятивные: принимают и сохраняют учебную

Формулирует задание, осуществляет помощь и страховку при выполнении упражнений.
Объясняет правила и проводит игру. Напоминает о
правилах безопасности
Выполняют шпагаты на полу (каждый –
по 2 мин).
задачу при выполнении упражнений и в процессе участия в игре; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; адекватно воспринимать оценку учителя
Осуществление самоконтроля по образцу.
Выполнение действий по инструкции
Выполняют упражнения.
Участвуют в игре

Индивидуальная.

5. Первичное закрепление с проговариванием во внешней речи

Итак, мы с вами имеем конкретную цель: формирование знаний, умений, навыков техники развития гибкости. Каждый из учащихся может столкнуться с этим на соревнованиях, сдаче ГТО и т.п.

Чтобы победить на соревнованиях, нам нужны постоянные тренировки.

Выполним упражнения в движении на осанку. Следить за соблюдением дистанции, выполнять по сигналу, интенсивнее.

Предметные:

Знания: техника выполнения гибкости.

Умения: правильно выполнять упражнения, действия по достижению цели, восстанавливать дыхание после нагрузки.

Метапредметные:

Регулятивные – анализ ситуации, волевая регуляция.

Коммуникативные – диалог, сотрудничество.

Личностные:

формирование познавательных интересов, интереса к здоровому образу жизни.

6. Повторение, включение новых
знаний в систему знаний.
Самостоятельная работа с
самопроверкой по эталону
А теперь самостоятельно выполним комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений по развитию гибкости. Развитие физических качеств, координационных способностей. Каждая группа должна самостоятельно составить комплекс упражнений, а также выполнять эти упражнения.
Делятся на 3 группы, составляют комплексы упражнений
по развитию гибкости, подтягиванию на перекладине
(по жребию), показывают их.
После упражнений убирают на место спортивный инвентарь

7.Информация о домашнем задании
Домашнее задание – прочитать дополнительную информацию по теме урока в Интернете, спортивных
газетах и журналах. Учитель благодарит учащихся, объявляет об окончании урока.
Предметные:
Знания: техники выполнения упражнений.
Умения: закреплять изученный материал.
Метапредметные:
Познавательные – построение цепи рассуждений.

Регулятивные – анализ ситуации, рефлексия, волевая
регуляция.
Личностные:
формирование интереса к здоровому образу жизни

Упражнения у гимнастической стенки :

1. Положили кисти рук на планку на уровне пояса, отошли от стенки на два шага, выполнили пружинящие наклоны вперёд, опуская
голову между рук (10–12 раз).
2. Повернулись спиной к стенке, взялись сзади за планку на уровне пояса, выполнили пружинящие приседания (10–12 раз).
3. Стоя спиной к стенке, взяться за планку на уровне плеч; отклоняясь вперёд, прогнуться, руки выпрямить; держать 6–8 счетов,
вернуться. (Выполнить 5–6 раз).
4. Стоя спиной к стенке, держаться за планку внизу, выполнять махи ногами вперёд вверх (10 раз правой ногой, 10 раз левой).
5. Стоя правым боком к стенке, выполнять махи левой ногой в сторону.
6. Стоя левым боком к стенке, выполнять махи правой ногой в сторону.
7. Стоя лицом к стенке, выполнять махи правой ногой и левой назад (по 10 раз).

8. Стоя у правого края стенки лицом, поставить прямую левую ногу на планку на уровне пояса. Скользя ногой по планке, потянуть
шпагат.
9. То же правой ногой, стоя у левого края стенки.
Подвижная игра «Ловля обезьян»
Учитель делит класс на две команды. Одна команда – «Охотники», вторая – «Обезьяны». «Охотники» прячутся в укрытие.
«Обезьяны» прыгают и танцуют на спортивной площадке. По сигналу учителя «охотники» выбегают из укрытия и ловят «обезьян». «Обезьяны» должны взобраться на гимнастическую стенку. Пойманных «обезьян» «охотники» уводят в укрытие. Затем команды меняются ролями. (Провести игру 5–6 раз.)