**Технологическая карта урока.**

**Демидов Роман Александрович**

**Класс:** 9

**УМК:** Физическая культура. Лях В.И.

**Предмет:** Физическая культура.

**Раздел программы:** Гимнастика.

**Тема:** Упражнения на разновысоких и параллельных брусьях.

**Тип урока:** обучающий.

**Цель:** Организовать деятельность учащихся во

**Планируемые результаты.** восприятие, освоению новых знаний, умений, техники выполнения упражнений на брусьях и развитие способов деятельности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметные знания, предметные действия** |  | **УУД** |  |  |
| **Регулятивные (Р)** | **Познавательные (П)** | **Коммуникативные (К)** | **Личностные (Л)** |
| - представления о технике выполнения упражнений на брусьях;-упражнения для составления комбинаций на брусьях;- выполнение упражнений. | - оценивать правильность выполнения двигательных действий;- планировать свои действия при выполнении комплекса упражнений; | - осуществлять анализ выполненных заданий;- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике. | -работать в группе;- вступать в диалог. | -мотивационная основана занятия гимнастикой;- учебно- познавательный интерес к занятиям гимнастикой. |

**Ход урока.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Этапы урока.** **Задача, которая должна быть решена (в рамках достижения) планируемых результатов урока)** | **Форма организации деятельности учащихся** |  **Действия учителя по организации деятельности учащихся** | **Действия учителя по организации деятельности учащихся** | **Действия учащихся** **(предметные, познавательные, регулятивные)** |
| 1. | **Организационной.****Ориентировочно- мотивационный**.Построение.  | Коллективная. | Построение по команде: «В одну шеренгу, становись!»Проверить готовность учащихся к уроку (спортивной одежды и обуви; выявление больных и отсутствующих).Учитель даёт команды:«Равняйсь!» «Смирно!» «По порядку, рассчитайсь!»«Здравствуйте!»«Вольно!» | Строятся в шеренгу. Выполняют команды. | Р-Умение проявлять внимательность и дисциплинированность |
|  | Целеполагание Выход на тему урока и задачу. | Коллективная  | Сегодня на уроке мы будем знакомится с новым видом двигательных действий, новыми техниками упражнений.- для начала посмотрите на имеющиеся в зале спортивные снаряды, на которых вы будете сегодня работать. (брусья)- расскажите об упражнениях для составления комбинаций на параллельных брусьях. (девушки, юноши)Значит, чем мы будем заниматься и каких спортивных снарядах. (Совершенствование упражнения на разновысоких и параллельных брусьях) | Слушают наводящие вопросы учителя и отвечаютНа брусьях.Отвечают: ЮНОШИ. *Равновеликие брусья.(*Подъем в упор с прыжка; махом вперед в сед ноги врозь; из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь; из седа ноги врозь перемах внутрь);ДЕВУШКИ. *Разновысокие брусья.(*наскок в упор на нижнюю жердь ;из упора на нижней жерди вис перегнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь; из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переходом в упор на нижнюю жердь*).**Изучать, закреплять упражнения на брусьях.**Пытаются формулировать тему и цель урока.* | П- теоретические представления о технике выполнения упражнений на брусьях; |
|  | Разминка.Строевая подготовкаХодьба с восстановлением дыхания | Коллективная Коллективная Индивидуальная.  | С чего всегда начинаем урок?Для чего необходимо проводить разминку в начале урока?Итак, начинаем разминку. Упражнения со скакалкой:**ОРУ**:-наклоны головы;- повороты головы;- махи руками;- круговые движения рук;- наклоны туловища;- повороты туловища;- махи ногами;- приседания;- прыжки *Комментирования учителя:**Следить за дыханием, осанкой, согласованной работой рук и ног* **Задаю** **вопрос ученикам:** какие группы мышц развивались при приседании, при поворотах туловища?Внимание! Класс, нале-во 1-2! Круг-ом 1-2! Напра-во 1-2! Прыжком, круг-ом 1-2! Напра-во 1-2! Восстанавливаем дыхание, руки вверх - вдох, вниз – выдох. | С разминки.Чтобы подготовить организм к предстоящей работе..П-активно включаться в процесс выполнения упражненияОтвечают: икроножный, 40х -главая бедра.Широчайшая мышца спины. | П- активно включаться в процесс выполнения упражненияР- выполняют команды учителя П- осуществлять анализ выполненных заданий; |
| 2 | **Основная часть.**Совершенствование упражнений на брусьях Девушки выполняют движения на разновысоких брусьях, юноши на равновысоких | Работа в группах | *Команда учителя по переходу групп к снарядам.**Сейчас вы повторите комбинации упражнений, которые вы уже знаете.**Демонстрация упражнения одной из девушек с комментариями учителя. Учитель проверяет* как выполняет страховка во время выполнения элементов и как соблюдается техника безопасности*Д.*Упражнения на разновысоких брусьях (девочки):а) упор присев на нижней жерди и упор на верхней;б) из виса присев на нижней жерди, выпрямляя ноги, вис стоя согнувшись;в) из упора присев на нижней жерди, разгибаясь в тазобедренных суставах, не сгибая рук, коснуться животом верхней жерди;г) равновесие лёжа на животе;д) из виса стоя хватом за верхнюю жердь прыжком перемах согнув ноги в вис лёжа на нижней жерди;е) соскоки махом ног вперёд и назад из виса на верхней жерди лицом наружу( махом вперёд) и лицом внутрь ( махом назад)*учитель следит за правильностью выполнения упражнения, комментируя*М. Упражнения на параллельных брусьях (мальчики):а) размахивания в упоре;б) из размахивания в упоре на концах брусьев соскок махом назад, не отпуская жердей;в) из упора стоя на правом (левом) колене махом левой назад соскок прогнувшись;г) соскок махом назад на концах брусьев ( и в середине их) с помощью и самостоятельноСтраховать учеников, стоя сбоку, за запястье и бедро.Обратить внимание на то, что проходя махом назад вертикаль, нужно энергично разогнуться в тазобедренных суставах и послать ноги назад вверх и в сторону. В конце маха, затормозив движение ногами, слегка прогнуться и вывести тело из жердей, быстро переставить руку с дальней жерди на жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку отвести в сторону. Это положение надо зафиксировать. | Выполняют упражнения | Р—оценивают правильность выполнения двигательных действий;- планируют свои действия при выполнении комплекса упражнений. |
|   | Оценивание составленных группами комбинаций | Групповая  | *А сейчас посмотрим, какая группа справится со следующем заданием. Сегодня мы будем составлять и выполнять комбинацию, состоящую из ранее изученных элементов.**Так же при составлении комбинации нужно учитывать следующие условия (раздача карточек)**1. Количество элементов (не менее 3-х)**2. Начало комбинации – равновесие, а окончание – прыжок (прыжок вверх прогнувшись)**3. Следующий элемент должен выполнятся из положение предыдущего* *4. Соблюдение техники безопасности и соблюдение страховки во время выполнения определенных элементов (стойка на голове и руках, мост)**На выполнение этого задания я даю вам время, по истечению которого все группы будут демонстрировать свои варианты комбинаций.* *Другие группы будут оценивать их деятельность.**Капитаны буду следить за работой в группе, а также выбирают 3 человек, кто будет показывать комбинацию.*Внимание, к работе в группах приступить!*Учитель проверяет в группах правильность составлений комбинации, а также проверяет как выполняет страховка во время выполнения элементов и как соблюдается техника безопасности* |  Составляют комбинацию упражнению, работая в группе.Оценивают по алгоритму (приложение) | Р-планировать свои действия при выполнении комплекса .Р-оценивать правильность выполнения двигательных действий. |
|   |  Построение |  | Класс, в одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! Вольно. | Выполняют команды учителя |  |
|   | Итог урока. |  | Итак, чем мы занимались на уроке? Сегодня на уроке мы с вами совершенствовали упражнения на брусьях и из которых вы потом составили комбинацию, и оценивали ее выполнение  |   |   |
|   | Рефлексия  |  | Сегодня на уроке: умело выполняли упражнения (называет фамилии);Следует доработать технику выполнения упражнения (называет какое и кому.)И рефлексирует по сформированным УУД |  |  |
|   |  Организационный уход из зала |  | Внимание! Равняйсь! Смирно! Урок окончен, до-свидания!Класс, напра-во 1-2! В раздевалку шагом марш! |   |  |

**ПРИЛОЖЕНЕ.**

**Условия при составлении комбинаций упражнений**

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии** | Кол-во баллов |
| - количество упражнений в комбинации;**три элемента – «3» балла****четыре элемента – «4» балла****пять и более элементов – «5» баллов** |   |
| - техника выполнения элементов;**техника отсутствует – «3» балла****небольшие погрешности в выполнении – «4» балла****техничное выполнение – «5» баллов** |   |
| - качество соединений упражнений;**нет связи между элементами – «3» балла****соединение элементов частично правильное – «4» балла****элементы соединены грамотно – «5» баллов** |   |
| - соблюдение техники безопасности;**упражнение выполняется без матов – «1» балл****упражнение выполнено на мате – «2» балла** |   |
| -выполнение страховки;**страховка отсутствует – «1» балл****если страховка осуществляется на сложных элементах – «3» балла** |   |