**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 отвечают  На 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 подготовка  Ходьба 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  упражнения  Отвечают: икроножный, 40х -главая бедра.  Широчайшая мышца спины. | П- активно включаться в процесс выполнения  упражнения  Р- 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 самостоятельно  Страховать 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** |  |