**Технологическая карта урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** | **Универсальные** **учебные действия** |
| **П О Д ГО Т О В И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь 13 МИНУТ** |
| Организационный момент, сообщение темы урока, задачи урока. Проверка ЧССВзаимосвязь с другими предметами (биология (анатомия), математика, физика, ОБЖ). Организует выполнение строевых упражнений (команд).Разновидности ходьбы:- на носках (пятках);- перекатом с пятки на носок;Разновидности бега:- лицом вперёд;- «змейкой»;- с высоким подниманием бедра;- упражнение на восстановление дыхания.Построение в две колонны**Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке:**1. Лёжа на скамейке,  переползание на животе,  подтягиваясь  одновременно на руках.2. Имитация опорного  прыжка по длине  гимнастической  скамейки на скорость.3. Опираясь о скамейку,  прыжки через неё с высоко  поднятым тазом.4. Передвижение в упоре  лежа с поворотом кругом  влево, вправо.5. Сгибание и разгибание рук  в упоре сзади.6. В сед углом – движения  прямых ног вперёд, назад  и стороны скрестно.7. Стоя на скамейке, наклоны  вперёд 8. Упор лёжа на полу носки  ног на скамейку,  передвигаясь на руках,  сгибая ноги и сгибаясь,  подняться на скамейку.9. Упор лёжа на полу носки  ног на скамейку,  отжимание от пола.10. Одна нога на скамейке,  второй переступить  вперёд, затем назад, потом  положение ног меняется.11. Передвижение в приседе, руки за голову.12. Стоя боком скамейке,  перепрыгивание через  скамейку на месте. | Строятся в одну шеренгу. Внимательно слушают, задают вопросы. Всесторонняя подготовка организма учащихся (центральной нервной, сердечно-сосудистой систем, вегетативных функций, опорно-двигательного аппарата).Подготовка группы мышц , которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока.• совершенствование комплекса общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке; | 2 мин.1 мин.2 – 3 раза2 – 3 раза2 – 3 раза2 – 3 раза10 раз6 – 8 раз6 – 8 раз 6 – 8 раз 10 раз6 – 8 раз2 – 3 раза8 – 10 раз | Во время проведения упражнений следить за осанкой. Интервал дистанция 3 шага. Помочь показом и рассказом.При выполнении упражнений обратить внимание на руки, спину, правильное выполнение упражнения.Колени не сгибатьРуки на ширину плеч, локти ближе к туловищу. | **Личностная УУД:**Правильно выполнить команды учителя.**Личностная УУД:**Установить роль разминки при подготовке организма к занятию.**Регулятивная УУД:**Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп**Познавательная УУД:**Использовать общие приемы решения задач.**Коммуникативная УУД:**Обсудить ход предстоящей разминки.**Познавательная УУД:**Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.**Регулятивная УУД:**Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.**Коммуникативная УУД:**Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками, так и с учителем. |
| **О С Н О В Н А Я Ч А С Т Ь 28 МИНУТ** |
| Проверка ЧСС;Совершенствовать акробатические элементы:1. Перекаты вперёд и назад  группировке.2. Из положения, лежа на  лопатках с касанием  носками пола за головой,  перекат вперед,  согнувшись в упор присев,  прыжок с поворотом на 180  градусов, руки вверх, в  сторону;3. Из упора присев перекат  влево в группировке  касаясь, пола предплечьем  и плечом левой руки  продолжая перекат на  правый бок принять  исходное положение.4. Перекаты в сторону лежа  на груди прогнувшись руки  вверх, перекатиться на  правый бок, на спину, на  грудь.5. Перекат вправо в длину.  Выпад вправо принять  широкую группировку.  Лечь на правый бок,  перекатиться на спину, а  затем на левый бок и встать  в стойку ноги врозь.6. Кувырок вперёд и назад в  группировке.Стойка на руках (юноши). Выполняется махом одной и толчком другой, толчком двумя ногами и силой. Основной вариант — из основной стойки, руки вперёд-вверх, с шага наклоняться вперёд и опереться руками на ширине плеч. Махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках. Проверка ЧСССовершенствовать гимнастическую полосу препятствий:1. Пробежать по  гимнастическому бревну, 2. Из виса на гимнастической  стенке поднимание ног в  угол 90° – 5 раз (юноши), 3. Два кувырка вперед  слитно.4. Подтягивание из виса на  навесной перекладине – 5  раз (юноши), 5. Прыжки через скакалку в  квадрате 1 х 1 м. 10 раз.6. Пройти по гимнастической  стенке в висе, стараясь  держаться только на руках7. С 3 – 4 шагов разбега  перелезть любым способом  через гимнастического козла.8. Передвижение по двум  скамейкам боком в упоре  лежа;9. Переноска набивных мячей  3 кг. в челночном беге  3 х 10 м.10. Финиш. | Отрабатывают технику выполнения акробатических упражнений.Выполняют задание по команде. | 8 мин.8 мин.Схема гимнастической полосы препятствий для 10 класса. См. приложении 1. | Контролировать выполнение упражнений, обращать внимание на ошибки, своевременно исправлять их.Колени не сгибать, носки оттянуты. Руки вверх, ноги вместе.Обратить внимание на положение головы, круглую спину; слегка разведенные колени, локти прижаты, захват рук чуть ниже колен.Кисти немного повёрнуты наружу, пальцы врозь, плечи над кистями рук, спина слегка прогнута, смотреть на кисти.Последовательность обучения: • из упора лёжа с помощью двух занимающихся, которые, стоя сбоку, поднимают за бёдра и голени, выполнить стойку на руках; • из основной стойки махом одной и толчком другой стойка на руках с помощью; • то же, но с опорой ногами о стену; • выполнение стойки на руках самостоятельно. Прежде чем разрешить самостоятельно выполнять это упражнение, учащихся следует обучить приёмам самостраховки. Опасным является падение со стойки вперёд на спину.  В этом случае надо опустить одну руку и с поворотом, сгибаясь, встать на ноги.Сохраняя равновесие.Колени не сгибать.Касание подбородка до перекладиныНе выходить за пределы квадрата. | **Личностная УУД:**Быть тактичным и уважительным в процессе выполнения задания.Правильно выполнять задания учителя.**Регулятивная УУД:**Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.**Познавательная УУД:**Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов при выполнении перекатов, кувырка вперед и назад, стойку на руках**Регулятивная УУД:**Коррекция - адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению ошибок.Преобразовать познавательную задачу в практическую.**Коммуникативная УУД:**Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий.**Познавательная УУД:**Ориентироваться в разнообразии способов решении задач.**Коммуникативная УУД:**Развивать умение выразить свою мысль по поводу освоения работы одноклассников.**Коммуникативная УУД:**Взаимодействует с учителем во время опроса.**Познавательная УУД:**Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением гимнастической полосы препятствий.Проявлять качества силы, быстроты, ловкости, координации при выполнении упражнений на полосе препятствий. |
| **З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь 5 М И Н У Т** |
| Организует построение учащихся.Проверка ЧСС.Команда: « Шагом– марш!» Упражнения на восстановление и расслабление организма.Итоги урока. Рефлексия. Обобщить полученные на уроке сведения. Проводит беседу по вопросам: – Чем мы занимались сегодня на уроке? – С какими заданиями вы справились легко?– Всё ли у вас получилось? Отвечают на вопросы.**Домашнее задание:** выполнить упражнения (прыжки через скакалку); | Строятся в одну шеренгу. Выполнение упражнений на восстановление дыхания:1-руки вверх вдох;2-опуститься-выдох. вернуться в и.п.Учащиеся анализируют свою работу. | 1 мин.2 мин.2 мин. | Строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания.Отметить лучших ребят. | **Личностные УУД:**- внесение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению**Познавательные УУД:**- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. |