**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 ЧСС  Взаимосвязь 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 раза  2 – 3 раза  2 – 3 раза  2 – 3 раза  10 раз  6 – 8 раз  6 – 8 раз  6 – 8 раз  10 раз  6 – 8 раз  2 – 3 раза  8 – 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 сгибать  Руки 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 ЧСС  Совершенствовать 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 руках  7. 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 перекладины  Не 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. |