Технологическая карта урока физической культуры

Учитель: Козырев Владимир Александрович
Класс: 10 «А» класс
Тема: Подтягивание на высокой перекладине-мальчики, на низкой девочки.
Цель: Совершенствование подтягивания, на высокой перекладине мальчики, на низкой перекладине девочки. Мотивировать детей принимать участие во всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «ГТО».
Задачи урока:
Образовательные задачи (предметные результаты):
1.Выполнять вис на высокой перекладине и совершенствование подтягивания. Выполнять вис «лежа», из виса «лежа» выполнять подтягивание.
2.Развивать физические качества – силовые способности; гибкость, развитие специальной выносливости посредством игровой подготовки.
Развивающие задачи (метапредметные результаты):
1. Проявление культуры взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности;
2. Развитие умения извлекать информацию из предложенного на уроке и работать с предметами и дидактическим материалом;
Воспитательные задачи (личностные результаты):
1. Воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм, ответственность.
2. Формирование умения активно включаться в совместную деятельность, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели.

Дата проведения: 06.04.2021г.
Метод проведения: индивидуальный, групповой.
Место проведения: спортивная площадка.
Инвентарь: свисток, маты, перекладина, гимнастические коврики, мяч.

СТРУКТУРА И ХОД УРОКА

№	Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Формируемые УУД
1	**Подготовительный этап (12 мин.):** Построение класса. Прием рапорта. Сообщение задач урока. Техника безопасности на уроке Сегодня на уроке мы будем выполнять Подтягивание на высокой перекладине-мальчики, на низкой девочки. Подвижная игра «Пионербол». . **Перестроение из одной шеренги в две.** 1. «Класс, на первый -второй – РАССЧИТАЙСЬ!» 2.«Класс, в две шеренги – СТАНОВИСЬ!». 3. «Класс, в одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!». **Упражнения в ходьбе:** на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы **Упражнения в беге:** Медленный бег в равномерном темпе	Организация обучающихся на урок. Указывается вид строя. Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений. Соблюдать интервал.	Построение в одну шеренгу. Дежурный сдает рапорт учителю. Во время рапорта класс стоит по стойке смирно. 1.Расчет выполняется с поворотом головы налево. 2. Первые номера стоят на месте. На счет 1 – вторые номера делают шаг левой вперед На счет 2 – вторые номера делают шаг правой в сторону На счет 3 – приставить ногу 3.Все действия выполняются в обратном порядке.	Умение проявлять внимательность и дисциплинированность. Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд. Коммуникативные; Умение вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем Регулятивные; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей Личностные; способствовать к самооценке на основе критериев учебной деятельности

	- бег с высоким подниманием бедра - захлестыванием голени назад - приставным шагом правым и левым боком Ходьба в обход. Перестроение колонну по два. **ОРУ комплекс без предметов** **1.** И.п. – стойка ноги вместе, руки сцеплены в замок внизу. 1-2- руки ладонями кверху, подняться на носки и потянутся на вдохе, 3-4- разъединяя пальцы, дугами наружу руки вниз и вернутся в и.п. на выдохе. **2.** И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе: 1- наклон вправо с поворотом туловища направо на выдохе: 2- и.п. (вдох) 3-4 тоже в другую сторону. **3.** И.п.- основная стойка 1-дугами влево руки вверх и наклон вправо; 2- выпрямились, дугами влево, руки вниз:	Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений.	Следить за осанкой, положением рук и головы. Ученики выполняют упражнения, повторяя за учителем. Восстановить дыхание Ученики выполняют упражнения, повторяя за учителем. Вытягиваясь в струнку поднять голову и смотреть на руки Следить за последовательность выполнения;	

	3- дугами вправо руки вверх и наклон влево: 4-выпрямились, дугами вправо, руки вниз и т.д. **4.** И.п. – стойка ноги вместе руки вперед 1-4- сесть; 5-8 встать. Выполнять упражнение без помощи рук, сохраняя принятое положение. **5.** И.п.- ноги врозь, руки в сторону. 1-2 два пружинистых рывка руками назад (вдох) 3-4 два пружинистых наклона к левой ноге, руки вперед, тянуться пальцами к носку левой ноги (выдох), тоже повторяем к правой ноге. **6.** И.п- лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища 1-2- опираясь на пятки, затылок и руки, принять положение прогнувшись (поднять тело); 3-4- расслабиться; 4-пауза **7.** И.п- основная стойка. Сочетание больших и малых			

	кругов руками наружу и внутрь. 1-круги руками наружу; 2- прижав локти к телу, средние круги предплечьями наружу и т.д. **8.** И.п- лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- согнуть ноги вперед; 2- выпрямить ноги вверх; 3. - согнуть ноги; 4- выпрямляя ноги, опустить их на пол. **9.** И.п.- упор лежа на груди 1-2- разгибая руки упор лежа на бедрах(вдох); 3-4 – сгибая руки лечь(выдох). **10.** И.п- стойка ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах с поворотами. **11.** После прыжков перейти на ходьбу. **12.** Перестроение по теме урока, техника безопасности при выполнении прыжков	Обратить внимание на правильность выполнения перестроения.		
2	**Основной этап (23 мин).** **1.Подтягивание на перекладине с помощью**	Для развития способностей управлять своими движениями во	Учащие строятся в одну шеренгу перед перекладиной и слушать	Умение контролировать и корректировать свои действия и действия одноклассников. Умение

	подводящих упражнений, упражнения на снаряде и упражнения в целом 1.Подтягивание на низкой перекладине из положения прыжка(девочки) на высокой мальчики. 2. Подтягивание на низкой перекладине из положения виса ноги на полу(девочки) на высокой мальчики(с поддержкой). 3.Подтягивание с помощью партнера. 4. Использование рабочих тренажёров, штанги и гантелей для укрепления мышц рук. 5. Подтягивание с рывка. 6. Упражнение в целом 7.Игра в Пионербол.	время подтягивания учащимся необходимо давать методические указания, дополнительные задания. Необходимо формировать технику в процессе выполнения упражнения. Разделить учеников на 2 команды, для игры в Пионербол.	объяснения преподавателя Выполняют по очереди Играют в игру.	вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Умение контролировать и корректировать свои действия и действия одноклассников.
3	**Заключительный этап (5 мин).** -Построение класса -Игра на внимание «Запрещенные движения». -Подведение итогов урока.	Класс, в одну шеренгу по росту становись. - Класс, равняйсь! - Смирно! Постановка организация проведения упражнений,	Учащиеся строятся в одну шеренгу. Выполнение упражнений, участие в игре на внимание.	Развивать умения выделять, формулировать то, что усвоено и, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний

	Организационный уход из зала.	игры Создание условий для творческого взаимодействия учащихся . Заключительное слово учителя: -Ребята, а давайте вспомним начало нашего урока? Отметить лучших, обозначит недостатки. «Класс, на выход шагом МАРШ!»		