

## Технологическая карта урока физической культуры в 7 классе



**Рафикова З.М.**

**Раздел:** Основы знаний

**Тема:** упражнения и комплексы современных спортивно-оздоровительных систем, адаптивной и корригирующей физической культуры

**Цели деятельности учителя:** формировать скоростные, силовые и координационные способности как универсальные умения при ознакомлении с упражнениями и комплексами современных спортивно-оздоровительных систем, адаптивной и корригирующей физической культуры, активизация личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

**Учебные задачи, направленные на достижение предметных результатов обучения:**

1. Обучение упражнениям и комплексам современных спортивно-оздоровительных систем, адаптивной и корригирующей физической культуры.
2. Развитие силовых, скоростных и координационных способностей.
3. Укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств, координационных, силовых и скоростных способностей.

**Учебные задачи, направленные на достижение метапредметных результатов обучения:**

1. Обучение упражнениям и комплексам современных оздоровительных систем и корригирующей физической культуры (познавательное УУД).
2. Формирование умения общаться со сверстниками в учебной, соревновательной и игровой деятельности. Взаимопомощь учащихся в совместном освоении упражнений и комплексов. Умение слушать и вступать в диалог с учителем и сверстниками (коммуникативное УУД).
3. Развитие умения планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям (регулятивное УУД).
4. Развитие умения осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме (познавательное УУД).

**Учебные задачи, направленные на достижение личностных результатов обучения:**

1. Формирование самооценки и личностного самоопределения к оздоровительным системам как к виду деятельности (личностное УУД).
2. Формирование умения проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели (личностное УУД).

**Тип урока:** урок первичного предъявления новых знаний.

**Методы и формы обучения:** объяснительно-иллюстративный; фронтальная, индивидуальная, групповая.

**Образовательные ресурсы:** гантели, гири – 12 шт., гимнастические скамейки – 3 шт., координационные лестницы – 3 шт., поворотные стойки (конусы) – 3 шт., свисток.

Организация пространства		
Межпредметные связи	Форма работы	Ресурсы
Основы безопасности жизнедеятельности.	Индивидуальная, групповая, фронтальная.	Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях.- 3-е издание. – М. : Просвещение, 2018. – 104 с. – ЦОРы: <a href="http://news.sportbox.ru/">http://news.sportbox.ru/</a> <a href="http://video.yandex.ru/">http://video.yandex.ru/</a>

## Организационная структура урока

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Дозировка	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Универсальные учебные действия
1	2	3	4	5	6
<b>1. Организационный этап. 2 мин</b>	1. Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала. 2. Сообщение задач урока.	1 мин 30 сек	Приветствует учащихся, проверяет готовность к уроку. Предлагает план занятия, организует беседу, которая помогает учащимся сформулировать цели и задачи урока. Знакомит с правилами безопасности.	Приветствуют учителя, Знакомятся с планом, принимают участие в беседе. Взаимодействуют с учителем во время беседы, осуществляемой во фронтальном режиме	<b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться. <b>Познавательные:</b> общеучебные – принимают и знают правила безопасности.
<b>2. Актуализация знаний 12 мин</b>	<b>1. Выполнение организующих строевых команд</b>	30 сек	Дает команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Формулирует задание, контролирует его выполнение.	Четко выполняют команды.	<b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей. <b>Регулятивные:</b> действуют с учетом выделенных учителем ориентиров.
	<b>2. Выполнение разновидностей ходьбы:</b>	2 мин	Формулирует задание	Выполняют команды.	<b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями,
	- ходьба без задания;	20 м	Контролирует правильность выполнения	Идут в ногу в среднем темпе	проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.
	- ходьба на носках, руки вверх;	20 м	Формулирует задание. Следит за осанкой.	Выполняют команду. Голова приподнята, смотрят вперед	<b>Регулятивные:</b> умеют

	- ходьба на пятках, руки за головой;	20 м	Формулирует задание. Следит за правильностью выполнения.	Выполняют команду. Локти отведены в сторону.	оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.
	- перекаты с пятки на носок, круговые движения рук вперед и назад;	20 м	Формулирует задание. Следит за правильностью выполнения.	Выполняют команду в среднем темпе. Руки прямые, следят за дыханием.	
	- выпад вперед, коленом не касаться пола;	20 м	Формулирует задание. Следит за правильностью выполнения.	Выполняют команду в медленном темпе. Руки на поясе.	
	- в полуприседе, руки вперед;	20 м	Формулирует задание. Следит за правильностью выполнения.	Выполняют команду в среднем темпе.	
	- быстрая ходьба.	20 м	Формулирует задание. Следит за правильностью выполнения. Оказывает помощь подсчетом.	Выполняют команду в среднем темпе, переходящим в быстрый. Соблюдают дистанцию.	
	<b>3. Разновидности бега:</b>	2 мин	Формулирует задание	Выполняют команды.	
	- бег без определения задания;	60 м	Формулирует задание.	Выполняют команду в среднем темпе. Дистанция 1,5-2м.	<b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями, проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей. <b>Регулятивные:</b> умеют оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной ретроспективной оценки;
	- бег противходом по длине зала;	100м	Формулирует задания: «Противходом влево (вправо) марш!», «Змейкой марш!»	Выполняют команды.	

					вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.
	<b>4. Ходьба с восстановлением дыхания</b>	30 сек	Формулирует задание.	Выполняют упражнения на восстановление дыхания.	<b>Личностные:</b> понимают и принимают важность выполнения задания.
	<b>5. Перестроение в 3 колонны</b>	30 сек.	Формулирует задание.	Выполняют перестроение	<b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с учебной задачей
	<b>6. Упражнение в беге на координационных лестницах</b>	4 мин	Формулирует задания.	Выполняют задания	<b>Регулятивные:</b> воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей, осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.
	- бег лицом вперед, наступая в каждую ячейку одной ногой;	30 м	Формулирует задание. Следит за правильностью выполнения и за осанкой.	Выполняют команду в среднем темпе. Смотрят вперед, дыхание не задерживают.	<b>Коммуникативные:</b> контролируют действия сверстников в совместной деятельности.
	- бег лицом вперед, наступая в каждую ячейку двумя ногами;	30 м	Формулирует задание. Следит за правильностью выполнения и за осанкой.	Выполняют команду в среднем темпе. Смотрят вперед, дыхание не задерживают.	<b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей.
	- бег правым боком с захлестыванием голени;	30 м	Формулирует задание. Следит за правильностью выполнения и за осанкой.	Выполняют команду в среднем темпе. Смотрят вперед, дыхание не задерживают.	
	- бег левым боком с захлестыванием голени;	30 м	Формулирует задание. Следит за правильностью выполнения и за	Выполняют команду в среднем темпе. Смотрят вперед, дыхание не задерживают.	

			осанкой.		
	- бег правым боком, забегая в каждую ячейку обеими ногами;	30 м	Формулирует задание. Следит за правильностью выполнения и за осанкой.	Выполняют команду в среднем темпе. Смотрят вперед, дыхание не задерживают.	
	- бег левым боком, забегая в каждую ячейку обеими ногами.	30 м	Формулирует задание. Следит за правильностью выполнения и за осанкой.	Выполняют команду в среднем темпе. Смотрят вперед, дыхание не задерживают.	
	<b>7.Прыжковые упражнения на координационных лестницах:</b>	4 мин			
	- прыжки на двух ногах, прыгая в каждую ячейку	30 м	Формулирует задание. Осуществляет показ. Следит за правильностью выполнения и за осанкой.	Выполняют задание в среднем темпе, смотрят вперед. Дыхание равномерное.	<b>Личностные:</b> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями; проявляют дисциплинированность,
	- прыжки правым боком, каждый раз наступая на ячейки поочередно правой и левой ногой	30 м	Формулирует задание. Осуществляет показ. Следит за правильностью выполнения и за осанкой.	Выполняют задание в среднем темпе, смотрят вперед. Дыхание равномерное.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, понимают значение знаний для человека и принимают его.
	- прыжки левым боком, каждый раз наступая на ячейки поочередно правой и левой ногой	30 м	Формулирует задание. Осуществляет показ. Следит за правильностью выполнения и за осанкой.	Выполняют задание в среднем темпе, смотрят вперед. Дыхание равномерное.	<b>Регулятивные:</b> прогнозируют и корректируют свои действия
	- прыжки на двух ногах. Ноги вместе в первую		Формулирует задание. Осуществляет показ.	Выполняют задание в среднем темпе, смотрят	

	ячейку лестницы, затем прыжок ноги врозь, поставив ноги снаружи второй ячейки лестницы, потом снова прыжок ноги вместе внутрь третьей ячейки		Следит за правильностью выполнения и за осанкой.	вперед. Дыхание равномерное.	
<b>Постановка учебной цели и задач урока</b> <b>Мотивация учебной деятельности.</b> <b>2 мин</b>	Объяснить материал. Вручить индивидуальные маршрутные листы		Активизирует знания учащихся, создает проблемную ситуацию.	Ставят цели. Уточняют тему урока	<b>Регулятивные:</b> воспринимают и сохраняют учебную задачу.
<b>Первичное усвоение новых знаний.</b> <b>10 мин</b>	Работа по станциям: «Упражнения адаптивной и корригирующей физической культуры», «КроссФит», «Бодифлекс», «Цигун», «Атлетическая гимнастика» Приложение 1		Устанавливает осознанность восприятия, организует первичное обобщение	Решают типовые задания	<b>Личностные:</b> понимают и принимают важность выполнения задания. <b>Познавательные:</b> умеют использовать знаково-символические средства для решения поставленных задач. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействуют в группе, помогают друг другу
<b>Первичная проверка понимания.</b> <b>Построение проекта выхода из затруднения.</b> <b>3 мин.</b>	Проверить применение знаний и умений в новой ситуации. Объяснить алгоритм действий.		Построение проекта выхода из затруднения	Составляют план достижения цели и определяют средства (алгоритм, модель и т.д.)	<b>Регулятивные:</b> воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей, осуществляют пошаговый контроль своих действий

<p><b>Первичное закрепление.</b> 7 мин.</p>	<p>Работа по станциям: «КроссФит», «Бодифлекс», «Цигун», «Атлетическая гимнастика», «Упражнения адаптивной и корригирующей физической культуры».</p>		<p>Организует первичное закрепление</p>	<p>Решают типовые задания.</p>	<p><b>Личностные:</b> понимают и принимают важность выполнения задания. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействуют в группе, помогают друг другу</p>
<p><b>Домашнее задание. Рефлексия деятельности (итог урока).</b> 2 мин</p>	<p>Домашнее задание: подобрать и составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>		<p>Дает информацию о домашнем задании и инструктаж по его выполнению.</p> <p>Организует рефлексию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что знали?</li> <li>• Что узнали?</li> <li>• Что будете применять?</li> <li>• Как будете применять?</li> </ul>	<p>Осуществляют самооценку собственной учебной деятельности, соотносят цель и результаты, степень их соответствия.</p>	<p><b>Личностные:</b> составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма. На его рост и развитие.</p>

### Список использованной литературы:

1. Савостьянов А. Физическое здоровье школьника. Уроки культуры здоровья. – М., 2006
2. Энциклопедия для детей. – Том 20. Спорт. – М., 2-10
3. Информационные ресурсы:

- <https://lifehacker.ru/qigong/>
- [https://studwood.ru/1128998/turizm/vliyanie\\_zdorove\\_zanyatij\\_atleticheskoy\\_gimnastikoy](https://studwood.ru/1128998/turizm/vliyanie_zdorove_zanyatij_atleticheskoy_gimnastikoy)
- <https://just-fit.ru/idealnoe-telo/bodifleks-uprazhnenija-dlja-pohudenija>
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81%D1%84%D0%B8%D1%82>

**Индивидуальный маршрут**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Приложение 1

### Атлетическая гимнастика

<b>Бодифлекс</b>				
	Брюшной пресс	Планка	Боковая растяжка	
Самооценка				
Оценка учителя				
<b>КроссФит</b>				
	Бёрпи/ бурпи	Запрыгивание на скамейку	Отжимания от пола	Степ ходьба на скамью
Самооценка				
Оценка учителя				
<b>Атлетическая гимнастика</b>				
	Выпады	Приседания	Подъем таза	
Самооценка				
Оценка учителя				
<b>Цигун</b>				
	Стабилизация дыхания	Расширение грудной клетки	Раздвигание облаков	
Самооценка				
Оценка учителя				
<b>«Упражнения адаптивной и корригирующей физической культуры»</b>				
	Гимнастика для глаз	Упражнения для сохранения правильной осанки	Упражнения для укрепления мышц стопы	
Самооценка				
Оценка учителя				