**Технологическая карта по физической культуре для 8б и 9б**

**Гимнастическая полоса препятствий.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Цели деятельности учителя** | **Совершенствовать умения выполнять упражнения полосы препятствий; техника безопасности на уроке гимнастике; повторить гимнастические упражнения : стойка на лопатках, «мост» ; «лодочка»; кувырки вперед и назад.** |
| **Тип урока** | **Урок повторения** |
| **Планируемые образовательные результаты** | **Предметные**- *научатся* : самостоятельно подбирать физические упражнения с заданной физической нагрузкой.  *Получат возможность научиться*: выполнять двигательные навыки разными способами, оказывать помощь сверстникам при выполнении техники выполнения задания, соблюдать технику безопасности на уроке.  **Метапредметные** (приобретенная компетентность)  Познавательная – умеют планировать, определять эффективные способы достижения результата.  Коммуникативные – выражают готовность слушать и вести диалог по теме.  Регулятивные – определяют наиболее эффективные способы достижения результата.  **Личностные** :развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях. |
| **Методы и формы обучения** | Объяснительная, индивидуальная, фронтальная. |
| **Образовательные результаты** | **Гимнастические маты, скакалки, гимнастические скамейки.** |

**Организационная структура урока.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность ученика** | **Универсальные учебные действия** |
| **I.Организационный момент.**  Эмоциональная и психологическая подготовка к уроку. | Построение. Создает эмоциональный настрой на урок. Проверяет готовность обучающихся к уроку и озвучивает тему и цель урока. | Выполняют построение в шеренгу. Слушают задачу урока. | **Личностные:** понимают значение знаний для человека, имеют желание получить знания по заданной теме. |
| **II. Актуализация знаний.**  Выполнить организующие строевые упражнения. Выполнить бег с заданиями. Дыхательные упражнения. Разминка с гимнастическими матами. | **Строевые упражнения на месте:** повороты -направо! налево!  **Ходьба :** на носках , на пятках.  **Бег**: с разновидностями движений и упражнений.  Формирует задание , контролирует его выполнение. Проводит упражнения на восстановление дыхания. Проводит разминку на гимнастических матах. После окончания разминки дает задание выполнить кувырки вперед ,кувырки назад для преодоления полосы препятствий. | Выполняют строевые упражнения. Упражнения во время ходьбы. Бег по спортзалу, галопом вправо, влево; по свистку вращение вправо, влево; игра «Светофор» , «змейкой». Выполняют упражнения в парах на гимнастических матах по свистку. Слушают, задают вопросы. | **Личностные:** проявляют дисциплинированность и трудолюбие в решение задач урока.  **Регулятивные :** определяют план выполнения заданий, правильно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** слушают друг друга. |
| **III.Изучение нового материала.**  Беседа о правилах выполнения полосы препятствий. Подготовительные упражнения для выполнения акробатических элементов. | Объясняет задание в полосе препятствий с показом упражнений одним из учеников. | Каждый участник участвует в полосе препятствий по различным видам двигательных действий. | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели.  **Регулятивные :**осуществляют пошаговый контроль своих действий. Адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** умеют задавать вопросы. |
| **IY. Первичное осмысление и закрепление** | Игра «Салки» девочки. | Участвуют в игре. |  |
| **Y. Итоги урока. Рефлексия.**  Обобщить полученные сведения на уроке. | Проводит беседу по вопросам:  -Какие физические качества развиваются в процессе выполнения полосы препятствий?  -Какие гимнастические упражнения для укрепления осанки вы знаете? | Отвечают на вопросы. | **Личностные:** понимают значение знаний для человека и принимают его.  **Регулятивные**: прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. |

**Разминка с гимнастическими матами:**

1)И.П. –руки на пояс, 1-4 –наклон головы вперед, назад, вправо, влево;

2)И.П. –руки к плечам, 1-4 –круговые вращения плечами вперед,1-4 – назад;

3)И.П.-руки на пояс, 1- опуститься на колени на мат, 2- встать;

4)И.П.-руки на поясе, стоя на коленях,1-4 –повороты вправо, влево; наклоны вправо, влево; прогиб туловища назад;

5)И.П.-лежа на животе, «лодочка» ,сгибание и разгибание рук (20раз-дев.), (30 раз-мальч.)

6)И.П.-лежа на спине, «мост», поднимание и опускание туловища(30 раз-дев.), (40 раз-мальч.)

7)И.П.- руки на пояс,1-3 прыжки на месте,4- свисток поворот на 180 градусов.

**Полоса препятствий.**

1. **И.П. –стоя на гимнастических матах в упоре на руках и ногах, по свистку первый ученик проползает внутри тоннеля и становится первым .И так до конца матов. Кто быстрее справится с заданием?**
2. **И.П.- выполнить 2 кувырка, по- пластунски до конца матов ,встать и вернуться назад в колонну. Кто быстрее?**
3. **И.П.- сидя на мате. По свистку взять набивной мячик ,выполнить бросок по прямой, встать пробежать над планкой для высоты, взять мячик и после последнего мата оббежать и вернуться в конец колонны.**
4. **И.П.-О.С.- перепрыгивание через маты до конца, добежать до фишки ,назад также перепрыгивание.**
5. **И.П.-О.С.- мяч баскетбольный в руках. Обвести вокруг фишек мячом, подбежать к скамейке подтянуться на руках и прибежать назад.**
6. **И.П.- упор лежа. Под первого положить мяч и прокатить его до конца матов. Выполнить бросок в кольцо и назад бегом.**
7. **И.П.-О.С.- пробежать по скакалке, выполнить прыжки через скамейку и бегом назад.**