

конспект урока по физической культуре для 7 класса (по ФГОС)

Технологическая карта урока

Ф. И. О. педагога: Зайцева Оксана Петровна

Предмет: физическая культура

Класс: 7Б

Тип урока: комбинированный

Раздел: Гимнастика. Тема: Развитие силовых способностей лазанье по канату. гимнастической лестнице.

Дата 11.01.2018

Цель урока: Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий гимнастики. Сформировать у детей представление о пользе занятий спортом; представление о правильной технике выполнения упражнения.

Задачи:

1. образовательная: закрепить теоретические знания (осанка); формировать у учащихся координационные и кондиционные способности. Направленные на достижение предметных результатов:

1. В доступной форме объяснять технику выполнения лазанья по канату.
2. Анализировать и находить ошибки; координировать и контролировать действия.

2. воспитательная: комплексно развивать координацию, силу, гибкость; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать чувства прекрасного, упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект.

3. оздоровительная: содействовать достижению гармоничности в физическом развитии, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

Инвентарь для учителя: спортивная форма, маты, канат, гимнастические палки, конь, скамейки, гимнастическая стенка.

Инвентарь для учащихся: спортивная форма, гимнастические палки, маты.

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащихся			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
Подготовительная часть(10мин)					
<p>1.Сообщение УЗ на урок Знакомство с темой и планом урока. Повторение теоретических сведений о правильной осанке. Упражнения для профилактики плоскостопия: Ходьба на внешней стороне стопы; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба в полуприседе, руки на поясе Упражнения для развития ловкости и баланса: скрестные шаги правым боком; то же левым боком; ходьба в приседе; Бег с изменением направления «змейкой»: перепрыгивая</p>	<p>Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок. Рассказ об осанке человека и о факторах влияющих на её формирование</p> <p>Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи</p> <p>инструкций учителя. Сознательное выполнение определённых упражнений.. Обсудить ход предстоящей разминки</p>	<p>формирование интереса</p> <p>Установить роль разминки на занятиях гимнастикой. Освоить правил здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>Следить за выполнением</p> <p>Упражнения выполнить 2 раза. синхронным упражнения</p> <p>Выполняют команды учителя, Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений.</p>	<p>Активное участие в диалоге с учителем</p> <p>Умение выполнять физические упражнения для развития мышц</p> <p>Правильное выполнение задания</p> <p>Выполняются на гимнастической скамейке, следить за правильной осанкой и положением рук на (поясе)</p>	<p>Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя Самостоятельно выстраивают комплекс упражнений для улучшения осанки с помощью памятки и Совместно с учителем делают вывод: что же такое «Правильная осанка и чем она полезна человеку»?</p> <p>При выполнении упражнений организуем анализ правильности выполнения упражнений партнером.</p>	<p>Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками. Строят высказывания по теме «Осанка»</p> <p>В процессе бега следить за соблюдением дистанции и темпа</p>

<p>скамейку, согнув ноги вправо и влево; Перепрыгивая скамейку «перешагиванием»; бег по скамейке; бег правая нога по скамейке, левая по полу; бег левая по скамейке, правая по полу; бег по скамейке организм Подготовить занимающихся к работе в основной части урока</p>					<p>бега. контролируют свои действия согласно инструкции учителя</p>
<p>Основная часть(25 мин)</p>					
<p>Учитель показывает технику лазания по канату в два приёма.</p> <p>Учитель делит детей на четыре группы, и назначает в каждой группе капитана. Выдаёт ему карточку с последовательностью выполнения акробатических и гимнастических упражнений.</p>	<p>После прохождения станций ученики выстраиваются по отделения у канатов.</p> <p>Станция №1 – кувырок вперёд из положения упор присев Станция №2 – кувырок назад из положения упор присев Станция №3 – д. стойка на лопатках из и.п. лёжа на спине, м. стойка на</p>	<p>Капитаны отделений определяют очерёдность, по свистку первые ученики начинают выполнять упражнение.</p> <p>Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.</p>	<p>Началом и завершением выполнения упражнений служит свисток учителя.</p> <p>Пока дети работают на канате, учитель проверяет задания на карточках.</p> <p>умение технически правильно выполнять действия лазанье по канату</p>	<p>Прежде чем начинать выполнять упражнения, дети на каждой станции прочитывают инструкцию по технике безопасности, и отвечают на вопросы, написанные на другой карточке. овладевают способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки</p>	<p>Переход выполняется так, как написано на карточке. Учитель ходит от станции к станции и помогает ребятам выполнять упражнения. Учитель подходит к каждой группе, и помогает ученикам справиться с возникшими трудностями при лазании на канате. выражают</p>

<p>Свисток учителя информирует о завершении выполнения работы. Ребята по просьбе учителя убирают инвентарь и оборудование в спортивном зале</p>	<p><i>лопатках перекатом назад из упора присев</i> Станция №4 – д. <i>мост наклоном назад из стойки ноги врозь с помощью, м. мост наклоном назад у гимнастической стенки.</i></p>			<p>одноклассников, формирование представления о технике выполнения лазанья по канату;</p>	<p>готовность слушать собеседника и вести диалог, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих,</p>
<p>Заключительная часть(5 мин)</p>					
<p>Весь класс строится в шеренгу по одному как в начале урока. Проводится игра: «<i>Класс смирно!</i>».</p> <p>Учитель прощается с учениками и направляет их в раздевалки.</p>	<p>учитель сообщает результаты работ по карточкам. Называет имена тех, у кого получалась техника акробатических элементов, лазания по канату, кому из учеников необходимо ещё поработать над тем или иным действием?</p>	<p>С помощью родителей или старших братьев и сестёр продолжить вставать на мост. Осознать надобность домашнего задания.</p>	<p>Определить смысл постановленной на уроке УЗ</p>	<p>Формировать умения и выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ.</p>	<p>Каждое утро выполнять комплекс У.Г.Г.</p>

	Перечень заданий	перечень вопросов
<i>Станция №1 – кувырок вперёд из положения упор присев</i>	а) из положения, лёжа на спине согнувшись перейти в сед в группировке или в упор присев, б) из упора присев перекат назад в группировке и вернуться в и.п., в) кувырок в целом	<i>Вопрос №1</i> – на карточке изображено положение гимнаста (упор присев), дети должны правильно подписать, как называется это положение.
<i>Станция №2 – кувырок назад из положения упор присев</i>	а) из положения лёжа на спине опереться руками за плечами на линии головы (локти параллельно, пальцы к плечам), поднять ноги и коснуться ими пола за головой, б) из седа ноги врозь и из упора присев перекат назад с опорой руками за головой и возвратиться в и.п., в) кувырок в целом	<i>Вопрос №2</i> – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ребята должны правильно схематически нарисовать это положение.
<i>Станция №3 – д. стойка на лопатках из и.п. лёжа на спине, м. стойка на лопатках перекатом назад из упора присев</i>	а) из седа перекат назад в группировке, в момент опоры лопатками и шейей руки выпрямить и опереться ими о мат, б) то же, но опереться плечами о мат, а ладонями – в область поясницы, в) из седа перекатом назад с прямыми ногами стойка на лопатках.	<i>Вопрос №3</i> – для чего используют гимнастические маты?
<i>Станция №4 – д. мост наклоном назад из стойки ноги врозь с помощью, м. мост наклоном назад у гимнастической стенки.</i>	а) перекаты на груди с захватом руками за голени, сильно прогибаясь, б) стоя на коленях наклон назад, стараясь руками коснуться пола, в) в стойке ноги врозь у гимнастической стенки, перехватывая руками за рейки, опуститься по возможности до нижней рейки, г) из положения лёжа на спине - мост (с помощью и самостоятельно).	<i>Вопрос №4</i> - что такое осанка? Что характерно для плохой осанки? Как определить правильность осанки?