Технологическая карта учебного занятия по дисциплине «Физическая культура»

*Ф.И.О. преподавателя*: **Курбанов А.С. и Цахаева С.И.**

*Группа*: З-260. Дата: 21.12.17г***.*** *Предмет*: **«Физическая культура».** №. Занятие № 16

**Тема урока.** Выполнение акробатических соединений в вольных упражнениях.

**Цель урока:** развитие координационно-силовых физических качеств.

 **Задачи урока.**

Образовательная: 1. Совершенствование техники акробатических элементов;

 2. Закрепление навыка акробатических упражнениях;

 Оздоровительная и развивающая:

 1.Формировать навыки взаимодействия с партнерами в групповых акробатических

 упражнений;

 Воспитательная: 1. Содействовать воспитанию сознательной дисциплины при выполнении упражнений, п повышению интереса к акробатике.

**Тип урока**: практическое занятие.

**Прогнозируемый результат:**

Обучающиеся будут **уметь**: выполнять акробатические упражнения, контролировать своё самочувствие;

Обучающиеся будут **знать**: технику выполнения акробатических элементов, комплекс ОРУ для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, способы контроля и оценки индивидуальной физической подготовленности;

Обучающиеся будут иметь практический опыт: укрепления физического здоровья

**Оснащение урока**: гимнастические маты, свисток, секундомер, рабочий журнал.

   **ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПОВ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Этап занятия*** | ***Время мин*** | ***Задача этапа*** | ***ФОУД\**** | ***Деятельность педагога*** | ***Деятельность обучающихся*** |
| **Организа-ционный** | 1 | Организовать и **мотивировать** обучающихся к урокуПерестроение. Ходьба на месте | Ф | -Построение в шеренгу, проверка наличия спортивной формы, готовности к уроку, выявление больных.-Обсуждение задач урока, средств и методики оценивания. Психоло-гический настрой на предстоящее занятие, проверка пульса-Выполнение строевой подготовки :подача команд,” Равняйсь!” “Смирно!”;перестроение, в одну в две,три шеренги,на месте шагом марш, стой! | Восприятие объяснения, совместная постановка задач урока, выполнение командВ одну шеренгу становись!-по порядку рассчитайсь! На 1-2 рассчитайсь!-перестроение, повороты на месте -На 1-2-3 рассчитайсь!-перестроение, повороты на месте-перестроение в одну шеренгу, в две, три.-на месте, шагом марш! Стой! 1-2 |
| **Подгото-вительный** | 5 | Подготовить голеностопные суставы, основные группы мышц к работе в основной части урока. | И | -Во время движения обучающихся по кругу преподаватель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, объясняя положение рук и показывая упражнения.-Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении. | Совершают передвижения:- ходьба обычным шагом,- ходьба на носках, руки на поясе- ходьба на пятках, руки за головой- ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы- бег в медленном темпе-приставным шагом правым, левым боком- спиной вперед- с ускорением- перестроение в 3 колонны, расчет номеров |
| **Разминка** | 10 | Формировать осанку, проводить коррекцию плоскостопия, формировать координацию. | И | ОРУ на месте:-показывает технику выполнения;-следить за правильностью выполнения упражнений; -контролирует координацию движений и двигательное внимание. | **ОРУ на месте:**1.ИП- стойка ноги на ширине плеч, руки за спину:1-4 круговые вращения головы влево,5-8 вправо(повторение 4-6 р)2.ИП ОС-1-руки вперед,2-руки вверх, подняться на носки,3-руки в стороны,4-ИП.3.ИП-широкая стойка, руки перед грудью:а-поворот вправо,в-ИП с-тоже влево.4.ИП-широкая стойка, левая рука на поясе, правая вверх: 1-наклон влево,2-Ип 3- тоже вправо,4-ИП (повторение 4-6 раз)5.ИП-широкая стойка. руки на поясе: 1-3-пружинистые наклоны вперед; 4 ИП, 5-7-наклон назад, 8-ИП(повторение 4-6 раз)6.Ип ОС-1-выпад вправо, руки в стороны; 2-ИП 3-тоже влево 4-Ип(повторение 4-6 раз)7.ИП-упор присев; 1-3 левую ногу в сторону носок вытянуть,4- ИП; 5-7-тоже вправо.8.ИП ОС-подскоки (кенгуру), подтягивая колени к груди на высоких носках. |
| **Основной** | 24 | Демонстрация акробатических упражнений. Проведение специальной разминки. Организация и выполнение демонстрации: подготовительных и подводящих упражнений. Проведение разминки.Практическое выполнение акробатических элементов. | Ф ГИ | **Актуализация** полученных ранее знаний по акробатике. По команде-делай раз, делай два, групповое выполнение:-группировка: лежа на спине, сидя в приседе.-перекаты; назад в группировке, согнувшись и прогнувшись.-стойка; на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на руках.-длинный кувырок, кувырок назад. | Контролируют состояние организма, анализируют, участвуют в разборе допущенных ошибок в технике выполнения акробатических элементов.Оценка выполнения вольных упражнений |
| **Заключи-тельный** | 13  |  **Пирамиды** Подвижная игра “Салки по кругу или в квадратах” |  Г  | -Групповые акробатические силовые поддержки(пирамиды); |  Выполнение**.** По окончанию игры контролируют состояние организма по показателям ЧСС. |
|  |  |  |  | **Релаксация.** Представьте себя на берегу моря, светит солнце, вам приятно, вы не чувствуете усталости, вы бодры и полны сил.Подведение итогов урока.**Рефлексия:**- как вы считаете, задача урока выполнена?-какие двигательные качества были использованы во время урока?- как вы считаете, нужно ли укреплять группы мышц и для чего это надо?-какие группы мышц были задействованы, в каких упражнениях?- выполнены нами поставленные задачи? Отмечает ответы обучающихся и учитывает их на следующих уроках. | Построение в шеренгу. Отвечают на вопросы. |
| **Подведение****итогов** | 1 | Организованноезавершение урока. |  Г | Отметить обучающихся студентов, которые правильно, грамотно выполняли упражнения.**Домашнее задание:** выполнить  прыжки на координацию, так как на уроке выполнение их вызвало наибольшее затруднение. Организованный уход из зала. | Проводят самооценку (самостоятельность, активность) работы на уроке Контролируют состояние организма по показателям ЧСС.Выходят спокойно строем. |

 **\* ФОУД – форма организации учебной деятельности обучающихся**  (Ф – фронтальная, И – индивидуальная, П – парная, Г – групповая)

\* **ОРУ- общее развивающее упражнение \* ЧСС- чистота сердечных сокращений**