**Технологическая карта урока**

**Ф.И.О.** Третьяков Иван Анатольевич

**Программа:** «Современный урок (физическая культура) в условиях реализации ФГОС. Конструирование урока с позиций педагогического управления».

**№ группы:** СУ 231117

**Сроки обучения:** с 09.11.2017 по 23.11.2017

**Предмет:** Физическая культура

**Класс:** 4

**Тема урока и № урока в теме:** «Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Кувырок вперёд. Кувырок назад». Урок № 3 в теме «Гимнастика с основами акробатики».

**Базовый учебник:** Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений .В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2012

**Планируемые образовательные результаты:**

*Личностные:* имеют мотивацию учебной деятельности, научатся оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

*Метапредметные:* овладеют способностью принимать и сохранять задачи учебной деятельности; формируется умение контролировать и координировать действия и результаты с заданным эталоном; слушают собеседника и ведут диалог, оценивают свои достижения на уроке; умеют вступать в речевое общение, пользоваться различными источниками информации.

*Предметные:* научатся технически правильно выполнять двигательные действия, кувырок вперёд, кувырок назад.

**Цель урока:** совершенствование техники выполнения гимнастических элементов.

**Задачи:**

- сформировать у детей представление о роли утренней гимнастики в укреплении здоровья;

- закрепить технику выполнения кувырка вперёд, кувырка назад;

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, потребность в здоровом образе жизни;

**Тип урока:** комбинированный.

**Методы и формы обучения:** словесный, наглядности, практический; индивидуальная, фронтальная.

**Оборудование:** компьютер, проектор, экран, гимнастические маты, гимнастические палки.

**Наглядно-демонстрационный материал:** презентация «Роль утренней гимнастики в укреплении здоровья».

**Место проведения:** спортивный зал.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Формируемые УУД | Методический комментарий |
| I. Вводно-подготовительная часть (7 мин). | | | | |
| Организационный момент.  *1 мин.* | Приветствует учащихся, проверяет их готовность к уроку, создаёт эмоциональный психологический настрой. | Осуществляют построение,  приветствуют учителя, демонстрируют готовность к уроку. | Коммуникативные:  соблюдают простейшие нормы речевого этикета.  Личностные: знают правила гигиены учебного занятия и организации рабочего места. | Эмоциональный положительный настрой организует  субъектов к совместной деятельности на уроке. |
| Разминка.  *5 мин.* | Выполните общеразвивающие упражнения:  *1) И.п.-стойка ноги врозь, гимнастическая палка вертикально за спиной, правая рука над головой, левая внизу за спиной. 1-2 Прижать палку к спине вдоль позвоночника так. Чтобы затылок, верхняя часть спины и крестцовая часть позвоночника касались палки. 3-4. То же, но сменить положение рук.*  *2) И.п.- стойка ноги врозь, палка на лопатках.1. Наклон вперёд с прямой спиной. 2. Поворот туловища направо. 3. Поворот туловища налево. 4. И.п.*  *3) И.п.- то же. 1. Наклон вправо. 2. И.п. 3-4. То же влево.*  *4) И.п.- стойка ноги врозь, палка в одной руке, хват за один конец, другой конец палки на полу. 1-4. Описать палкой круг, не сдвигая ног. 5-8. То же другой рукой.*  *5) И.п.- основная стойка, руки перед грудью. Счёт:*  *1 – шаг левой ногой. Поворот туловища налево;*  *2 – шаг правой ногой, обратным движением вернуться в И.п. и поворот туловища направо;*  *3 – шаг левой ногой, наклон вперёд, правой рукой коснуться левого носка, левую руку в сторону-назад:*  *4 – то же, начиная движение с правой ноги и поворачивая туловище в левую сторону.*  *6) И.п.-основная стойка. Счёт:*  *1 – шаг левой ногой, руки вверх, хлопок над головой;*  *2 – шаг правой ногой, руки вниз, хлопок за спиной.*  *7) Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи впереди идущему. То же на носках, на пятках*  *8) Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.*  *9) Ходьба на носках с высоким подниманием коленей.* | Принимают инструкцию учителя и чётко ей следуют. | Регулятивные:  Осуществляют действия по образцу.  Познавательные  выделяют необходимую информацию, применяя имеющиеся знания.  Коммуникативные:  знают правила речевого общения, применяют их на практике, умеют слушать и слышать.  Личностные: формируется мотивация к УД, развиваются навыки сотрудничества. | Обратить внимание на упражнения, развивающие гибкость, координацию движений. |
| Подготовка учебных мест.  *1 мин.* | Предлагает установить гимнастические маты.  -Попробуйте предположить -Чему будем учиться на уроке? | Устанавливают гимнастические маты.  Отвечают на вопрос учителя.  Предполагаемый ответ: Наверное, выполнять акробатические упражнения. | Регулятивные: принимают УЗ, понимают смысл инструкций учителя. Учатся высказывать своё предположение.  Познавательные  ориентируются в своей системе знаний.  Коммуникативные:  допускают существование различных точек зрения.  Личностные: положительно относятся к занятиям предметно-практической деятельности. | Установка гимнастических матов. Обратить внимание, чтобы не было зазоров между матами.  Постановка цели урока помогает учащимся ответить на вопрос: Чему учиться? Помогает осознать свои возможности. |
| II. Основная часть (30 мин). | | | | |
| Беседа о роли утренней гимнастики в укреплении здоровья.  *3 мин.* | Рассказывает учащимся о роли утренней гимнастики  **(слайд 1):**  *- Утренняя гимнастика, или как её ещё называют, зарядка, полезна всем: и маленьким , и большим****.(слайд 2)***  *Она помогает организму достаточно быстро перейти от сна к бодрствованию.*  *После зарядки вы уже не будете выглядеть заспанным, ваше лицо приобретёт свежесть, а организм – бодрость****.(слайд3****)*  *Чем ещё полезна утренняя гимнастика?****(слайд 4)***  *Конечно она*  *укрепляет здоровье, активизирует сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную и другие системы организма. А ещё это маленькая тренировка. При выполнении упражнений развивается сила, ловкость, гибкость, выносливость****.(сл5)***  *Для проведения утренней гимнастики необходим комплекс физических упражнений, который обычно содержит 8-12 упражнений.* ***(слайд 6)***  *Время выполнения гимнастики 10-15 минут.* ***(слайд 7)***  *Делать утреннюю гимнастику надо в предварительно проветренной комнате или на свежем воздухе.****(слайд 8)***  *Затем душ или обтирание.* ***(слайд 9)***  ***-слайды 10-11***  Сопровождает рассказ слайдами мультимедийной презентации. | Слушают учителя.  Извлекают необходимую информацию.  Отвечают на вопрос учителя.  Смотрят презентацию | Познавательные выделяют необходимую информацию из мультимедийного источника, опираясь на полученные ранее знания и приобретённый опыт.  Коммуникативные:  правильно выражают свои мысли в речи, уважают в общении партнёра и самого себя.  Личностные: овладевают начальными навыками адаптации в обществе. Проявляют интерес к учению. | Формирование  потребности в занятиях физической культурой, умений самоконтроля и самооценки, установка на ЗОЖ.  Применение  мультимедийного сопровождения  помогает снять напряжение и побуждает к дальнейшей работе. |
| Знакомство с комплексом упражнений для утренней гимнастики.  *10 мин.* | Знакомит детей с комплексом упражнений для утренней гимнастики, использует метод непосредственной наглядности.  *1) Ходьба на месте (70-80 шагов в течение 30 с.) Следить за осанкой. Бедро поднимать до горизонтального положения. Темп шагов постепенно ускорять и перейти на бег.*  *2) Бег на месте 1-2 мин. Выполнять на передней части стопы с мягкой постановкой на опору. Темп бега постепенно снижать и перейти на спокойную ходьбу (15-30с.)*  *3) И.п.- основная стойка; поднять руки вверх, потянуться, прогнуться – вдох; вернуться в и.п.- выдох.*  *4) И.п.- ноги на ширине плеч, руки к плечам; 1-4 – круговые движения согнутыми руками вперёд; 5-8 – то же назад.*  *5) И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1- наклон вправо; 2- и.п. 3- наклон влево; 4- и.п.*  *6) И.п.- основная стойка; 1 – наклон вперёд, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – наклон вперёд с касанием руками пола; 4 – и.п.*  *7) И.п.- упор сидя; 1 – согнуть ноги, не касаясь пятками пола; 2 – выпрямить ноги вверх-вперёд; 3-4 – вернуться в и.п.*  *8) И.п.- основная стойка; 1 – присед, руки вперёд; 2 – и.п.*  *9) И.п.- основная стойка, руки в стороны; 1 – прыжок, ноги врозь, руки вперёд; 2–прыжок, ноги вместе, руки в стороны.*  *10) Бег в медленном темпе 1 мин. Постепенно перейти на ходьбу.*  *11) Спокойная ходьба 1 мин. с глубоким ровным дыханием. Встряхивая, расслабить мышцы рук и ног.* | Принимают инструкцию учителя и чётко ей следуют.  . | Регулятивные: под руководством учителя определяют последовательность действий.  Познавательные  под руководством учителя создают алгоритм деятельности, анализируют и делают выводы.  Коммуникативные:  умеют достаточно чётко и полно выражать свои мысли, эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками.  Личностные: принимают и осваивают роль школьника, понимают личностный смысл учения. | Совершенствуется умение оценивать правильность выполнения действий, развитие внимания.  Выполнять 8 раз.  Выполнять 8-10 раз.  Выполнять 10-12 раз с большой амплитудой. Спину держать прямо.  Выполнять 8 раз в среднем темпе. Ноги в коленях не сгибать.  Выполнять 8 раз в среднем темпе. Спину держать прямо, руки в локтевых суставах не сгибать.    10-12 раз. Спину держать прямо, пятки от пола не отрывать.  10-12 раз. Прыжки выполнять мягко. Темп средний с постепенным наращиванием и последующим снижением.  Осуществляется контроль действий. |
| Акробатика. Кувырок вперёд из упора присев.  *17 мин.* | Объясняет технику выполнения упражнений, формулирует задания, осуществляет контроль.  *- Принять положение плотной группировки, толчком обеих ног выполнить плавный кувырок вперёд в исходное положение.*  - Выполнить 2-3 кувырка вперёд слитно.  *- Из положения упора присев, перекатиться на спину, энергично поднять согнутые в коленях ноги (принять положение плотной группировки). Продолжая перекат, поставить согнутые в локтях руки на пол возле головы и, опираясь на руки, перейти в упор присев.*  Помогает учащимся корректировать и исправлять ошибки. Контролирует технику безопасности, страховку.  *-Выполнять самостоятельно;*  *-Выполнять 2-3 кувырка подряд;*  -Организует самоконтроль учащихся за своим состоянием. | Знакомятся с техникой выполнения кувырков.  Технически правильно выполняют кувырок.  Закрепляют технику выполнения кувырка. Анализируют ошибки  Знакомятся с техникой выполнения кувырков.  Технически правильно выполняют кувырок. Оценивают правильность выполнения.  Выполняют кувырки, оказывают посильную помощь сверстникам, контролируют действия партнёра при страховке.  Закрепляют технику выполнения кувырка. Анализируют ошибки.  Слушают, выполняют указания. | Регулятивные:  Осуществляют действие по образцу и заданному правилу,  контролируют и корректируют свою деятельность. Познавательные  Формируют представление о технике выполнения кувырка вперёд, кувырка назад, технически правильно выполняют двигательные действия.  Коммуникативные:  оказывают поддержку друг другу. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.  Личностные:  Овладевают способностью оценивать собственные результаты. | Обратить внимание на положение головы во время кувырка. Голова должна быть наклонена вперёд до касания подбородком груди.  При обучении обратить внимание на положение головы во время кувырка (особенно при переходе в упор). Голова должна быть наклонена вперёд до касания подбородком груди. Невыполнение этого условия может привести к удару затылком о мат. Неплотная группировка увеличивает нагрузку на руки в момент перехода в упор и требует большего усилия со стороны обучаемого для выполнения кувырка.  Стоя сбоку ( на колене), надавить рукой под поясницу в направлении кувырка (увеличить вращательный момент); при переходе в упор поддерживать обучаемого за пояс с боков, слегка поднимая в верх с целью уменьшения нагрузки на руки и шейные позвонки.  Измерить ЧСС. |
| III.Заключительная часть (8 мин). | | | | |
| Игра «Волк во рву».  *3 мин.*  Восстанови тельные упражнения  *1 мин.* | Организует игру:  *По середине площадки проводятся две линии на расстоянии 70 см. Это ров, в котором живёт волк. Остальные козочки. Они находятся на одной из сторон площадки. По сигналу, козочки, перепрыгивая ров, бегут на противоположную сторону. Волк, не выбегая изо рва, ловит коз. После 4-5 перебежек волки меняются.*  Организует выполнение дыхательных упражнений | Выполняют условия игры.  Слушают, выполняют дыхательные упражнения. | Регулятивные:  Выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  Познавательные  Выполнять заданные действия в условиях учебной и игровой деятельности.  Коммуникативные:  сохранять доброжелательное отношение друг к другу. | Развивается внимание, тренировка координации движений. |
| Рефлексия.  Итог урока.  *2 мин.*  Уборка мест занятий.  *1 мин*  Домашнее задание.  *1 мин* | Организует построение, задаёт вопросы, обобщает полученные на уроке сведения, хвалит детей.  *- Чему мы научились?*  *- Что было трудным на уроке?*  *-Что помогло справиться с трудностями на уроке?*  Организует уборку мест занятий.  *- Отработать комплекс упражнений для утренней гимнастики.* | Строятся,  отвечают на вопросы, делают выводы. Оценивают свою работу и работу одноклассников. Определяют своё эмоциональное состояние на уроке.  Убирают учебные места, инвентарь.  Слушают, записывают в дневник. | Регулятивные: осознают качество и уровень усвоенных знаний, приобретённых умений. | Формирование рефлексивного  анализа.  Самооценка и коррекция своей деятельности стимулирует мотивацию учения.  Способствует формированию дисциплинированности. |