государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Ростовской области **«Зерноградский педагогический колледж»**

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

**урока физической культуры,**

проведенного 27.09.2017 г. во 2 «Б» классе

ГКОУ РО «Зерноградская специальная школа-интернат» г. Зернограда

студенткой ГБПОУ РО «ЗернПК»

**Ананьевой Екатерины Романовны**

Методист: И.Ф. Шевченко

Учитель: А.С. Корнеев

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(подпись)*

**Зерноград,**

**2017**

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

**Класс:** 2 «Б»

**Тип урока:** урок комплексного применения знаний и умений (урок закрепления)

**Тема урока:** челночный бег.

**Цель урока:** совершенствовать навыки челночного бега, закрепить чёткое представление о челночном беге.

**Учебные задачи:**

***Направленные на достижение личностных результатов:***

1. Формировать способности активно включаться в совместные действия;
2. Развивать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками.
3. Формировать установки на здоровый образ жизни.

***Направленные на достижение метапредметных результатов:***

1. Совершенствовать технику челночного бега.
2. Овладеть способностью, сохранять цели и задачи.

***Направленные на достижение предметных результатов:***

1. Совершенствовать навыки челночного бега.

**Инвентарь для учителя:** свисток.

**Инвентарь для учащихся:** флажки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Этап урока*** | ***Деятельность учителя*** | ***Деятельность учащихся*** | **УУД**  *(формируемые*  *на данном этапе урока)* | **Методы и КРР** |
| **Мотивация к учебной деятельности** | Построение. Приветствие.  Сообщение задачи урока. Рассказывает о важности занятий по физической культуре. (Приложение 1) | Выполняют команды  Приветствуют учителя | *Личностные* *УУД*:  Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультуры  *Регулятивные* *УУД*:  Принимать и сохранять учебную задачу  Оценивать правильность выполнения движений и упражнений.  *Познавательные* *УУД*  Устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.  *Коммуникативные УУД*  Адекватно использовать коммуникативные средства.  Использовать речь для регуляции своего действия и действия партнёра. | Словестный метод.  Воспитание дисциплины. |
| **Актуализация опорных знаний** | 1. Организует выполнение строевых упражнений на месте. 2. Упражнение в ходьбе 3. Упражнения в беге ( Приложение №3) 4. Выполнение ОРУ (Приложение №2), | Выполняют команды учителя.  Внимательно слушают технику безопасности. | *Личностные УУД*  Представление о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью  *Регулятивные* *УУД*  Осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности.  *Познавательные* *УУД*  Осуществлять синтез при выполнении комплексов разминки или утренней зарядке, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения  *Коммуникативные УУД*  Адекватно использовать коммуникативные средства.  Использовать речь для регуляции своего действия и действия партнёра. | Практический метод  Совершенствование пространственной ориентации  Коррекция неправильных движений в ходьбе и беге.  Коррекция осанки. Профилактика плоскостопия. |
| **Организация познавательной деятельности** | Перестроение детей в две колонны.  Объяснение техники выполнения челночного бега, и безопасности при выполнении.  Контролирует челночный бег.  Показывает выполнение челночного бега.  (Приложение №4)  Организует проведение игры (Приложение №5, № 6) | Выполняют команды учителя  Внимательно слушают и смотрят объяснения учителя | *Личностные**УУД*  Установка на здоровый образ жизни  *Регулятивные УУД*  Принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе.  *Познавательные УУД*  Осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям.  *Коммуникативные УУД*  Во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнёром и учитывая его реакцию на игру | Словестныйметод  Наглядныйметод  Укрепление и развитие мышц рук, пальце, кисти.  Развивать координацию движения.  Снижение агрессии у отдельных детей  Воспитывать подчинение правилам игры. Развитие внимания. |
| **Рефлексия учебной деятельности** | Построение. Похвала отличившихся детей.  Прощание с классов.(Приложение №7) | Выполняют команды учителя | *Личностные**УУД*  Внутренняя позиция школьника на позитивное отношение к уроку физической культуры  *Регулятивные УУД*  Принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучении нового материала | Словестный метод  Коррекция поведения. |

Приложение №1

-Внимание! По одной линии подравняйте носки.

- Класс, равняйсь!

- Смир - но!

-Здравствуйте, ребята! Вольно!

-Меня зовут Екатерина Романовна, сегодня урок физической культуры проведу у вас я!

- Задачи нашего урока: совершенствовать технику челночного бега, развивать скоростно-силовые способности и в конце урока поиграем в подвижную игру «Хитрая лиса».

-Уроки физической культуры способствуют укреплению вашего здоровья . Физические упражнения развивают ваш организм, повышают иммунитет, делают вас более выносливыми и сильными

Приложение №2

-Класс, равняйсь!

- Смир- но!

- Направо! Нале- во! Напра- во!

- В обход по залу, шагом марш!

- Левой, левой, раз-два-три!

- Руки на пояс ставь, на носках марш! (выше поднимаемся на носках, спина прямая)

- Руки за спину ставь, на пятках марш! (идем на пяточках, вперед не наклоняться)

- Руки к плечам ставь, на внешней стороне стопы, марш! (спина прямая, идем на внешней стороне стопы)

- Бег в среднем темпе, марш!

-Правым боком приставными шагами, марш!

-Левым боком приставными шагами, марш!

- Без задания, марш! Восстанавливаем дыхание.

-В полном приседе, марш! Идём гуськом друг за другом.

-Без задания, марш!

-Медленный бег, марш!

- Шагом, марш!

Восстановление дыхания

- Направляющий на месте, левой, левой, левой, на месте стой, раз-два!

- Класс, нале - во! Раз-два!

- Класс, равняйсь!

- Смир - но!

- На первый, второй рассчитайсь! Первые номера подняли руку в верх!

- Первые номера на месте

- Вторые номера 2 шага вперед! Марш, раз-два!

-В левую сторону от направляющего, на вытянутые руки в стороны разомкнись!

-Сейчас мы с вами выполним общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Приложение №3

**1. Упражнение «Кто выше…».**

- И.п.- основная стойка.,

1- Прямые руки поднять через стороны вверх, встав на носки, потянуться (вдох).

2- вернуться в И.п. (выдох).

- И.п. принять! Упражнение начинай!

-Стой! Раз-два!

**2. Круговые вращения в плечевых суставах.**

- И. п. – ноги врозь, руки к плечам.

На первые четыре счета - вращения вперед;

На следующие 4 счёта – вращения назад.

- И.п. принять! Упражнение начинай!

-Стой! Раз-два!

**3. Упражнение «Маятник часов».**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1. наклон вправо

2. И.п.

3-4 – то же самое

- И.п. принять! Упражнение в левую сторону, начинай!

- Стой! Раз-два!

**4.Упражнение «Дровосек».**

- И. п.- ноги врозь, руки в замке над головой.

1 –наклон вперёд,

2 –вернуться в И. п.

3-4 – то же самое

- И.п. принять! Упражнение начинай!

- Стой! Раз-два!

**5.Упражнение «Самолётик».**

- И. п. –руки в стороны

1 - наклон туловища в левую сторону

2 – И.п.

3-4 – то же самое в правую сторону

- И.п. принять! Упражнение в левую сторону начинай!

- Стой! Раз-два!

**7. Махи ногой**

И. п.- основная стойка, руки вперёд.

1-мах правой ногой к левой руке

2-И.п.

3-левой ногой к правой руке

4-И.п.

- И.п. принять! Упражнение начинай!

- Стой! Раз-два!

**8. Приседания**

**-**Приняли исходное положение, руки на пояс.

- Девочки 10 раз, мальчики – 15.

- И.п. принять! Упражнение начинай!

-Кто закончил упражнение, выполняем шаг на месте.

- Стой! Раз-два!

**9. Прыжки «Солнышко»**

И.п. – основная стойка.

1 –прыжок, ноги врозь, хлопок над головой

2 – и.п.

3-4 – то же самое

- И.п. принять! Упражнение начинай!

-Стой! Раз-два!

**10. Упражнения на восстановление дыхания.**

- И.п. – основная стойка.

1 – глубокий вдох. Руки поднимаем вверх через стороны, правую ногу отводим назад

2 – и.п.

3 – четыре, то же самое. Только левая нога назад.

- И.п. принять! Упражнение начинай!

- Стой! Раз-два!

Приложение №4

-Первые и вторые номера по направлению к направляющему сомкнись!

-Внимание в шеренгах! Раняйсь! Смир -но!

-Колона вторых номеров за направляющим стали на исходное положение челночного бега!  
-Колона первых номеров за направляющим стали на исходное положение челночного бега !

-Челночный бег - вид бега, при котором пробегают одну и ту же дистанцию многократно.

-При выполнении челночного бега нужно выполнять несколько простых правил:

По сигналу вы выполняете старт с места, добегаете до обозначенной линии, затем возвращаетесь к предыдущей линии. После касания выполняете бег к последующей линии, возвращаетесь к предыдущей линии и от предыдущей линии бежите к самой дальней линии и возвращаетесь на финиш.

По команде учителя выполняют челночный бег на результат.

**Эстафета - «Три прыжка»**

Подготовка: На расстоянии 10 м. от линии старта положить скакалку и обруч.

Обе команды одновременно по сигналу начинают бег, добежав до скакалки, вы берете ее в руки, делаете на месте три прыжка, кладет и бежит назад, чья команда быстрее справится, та и победит.

-А сейчас на место построения за направляющими в шеренгу становись!

-Класс, равняйсь!

-Смир-но! Вольно!

Приложение №5

**«Хитрая лиса»**

***Организация:*** играющие  стоят по кругу  на расстоянии одного шага друг от друга. В центре круга очерчивается дом лисы.

***Проведение:*** учитель предлагает играющим закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а учитель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем учитель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса – не выдаст ли она себя чем–нибудь. Играющие три  раза спрашивают хором (с небольшими промежутками), «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга. После трехкратного произнесения  этих слов хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»  Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного, то есть того играющего, до которого она коснулась рукой, лиса отводит к себе в дом.

Приложение №6

*Предлагает поиграть в игру «Смирно!» Дети становятся в круг.*

Это игра поможет определить кто же самый внимательный из вас. 1 человек ведущий стоит в кругу, тот на кого он покажет, должен стань смирно, то есть быстро принять исходное положение, а рядом стоящие с ним люди, должны присесть. Тот, кто собьётся, становится вкруг на место ведущего, а самый внимательный получит оценку в конце урока.

Приложение № 7

-Класс, в одну шеренгу становись!

-Класс, равняйсь!

-Смир - но!

-Вольно!

-Команда, которая выиграла шаг вперед!

-Сегодня за победу и работу на уроке вы получаете пятёрки!

-Класс, равняйсь!

-Смир - но!

-Напра - во!

-Урок окончен, до свидания!

-На выход шагом марш!