**Технологическая карта урока физической культуры в 4Б классе**

Ф.И.О. учителя: Пастуховой анны Михайловны

Класс: 4Б

Место проведения: спортивный зал.

Продолжительность занятия: 40 мин.

**Пояснительная записка:** данный урок соответствует требованиям ФГОС, применены новые образовательные технологии (активные методы обучения) АМО и технологии интерактивного обучения (это обучение, погруженное в общение).

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | Развитие выносливости |
| **Цели деятельности учителя** | Формировать представления о физических качествах человека; познакомить со способами развития выносливости |
| **Тип урока** | Решение частных задач |
| **Планируемые образовательные результаты** | ***Предметные***: *научатся:* характеризовать физическую нагрузку и регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;*получат возможность научиться:* оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений, способствующих развитию выносливости.***Метапредметные*** :*познавательные –* используют различные способы сбора, обработки и анализа информации в соответствии скоммуникативными и познавательными задачами учебного предмета; овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; осваивают способы решения проблем творческого и поискового характера;*коммуникативные –* выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение, аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям;*регулятивные –* получат возможность осуществлять пошаговый контроль своих действий; овладевать способностью понимать учебную задачу урока и стремится ее выполнять.***Личностные:*** развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками адаптации |
| **Методы и формы обучения** | Объяснительно-иллюстративный; индивидуальная, фронтальная, работа в парах |

Организационная структура урока

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание учебного материала | Доз-ка | ОМУ для мед. групп | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Формируемые УУД | Планируемые результаты |
| 1. Вводно-подготовительная часть (15 мин) |
| **1.Организационный момент.**Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала | 12 | В зависимости от установленной нагрузки, группы здоровья, рекомендации врача.Ромадин Леонид, Усков Андрей IV группа здоровья | Проводит построение. Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового предмета | Выполняют построение в шеренгу. Слушают и обсуждают тему урока | **Личностные**: понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позицией школьника | **Предметные**:получат возможность подготовиться к уроку, учитывая поставленную цель. |
| 1. Актуализация знаний

*Упражнения для отработки ориентировки в пространстве.*И.п стоя пр. боком к скамейке1 – шаг пр. ногой на скамейку,  р. (руки) на пояс:2 – шаг лев. ногой на скамейку,  р. на пояс:3 – шаг пр. ногой со скамейки,  р. в стороны:4 – шаг лев. ногой со скамейки,  р. в стороны.5-8 – тоже в др. сторону      (Повторить 4 р.)И. п. – стоя пр. боком к скамейке1 – шаг пр. ногой на скамейку,  р. на пояс:2 – шаг лев. ногой на скамейку,  р. на пояс:3 – шаг пр.ногой со скамейки справа,  р. вверх;4 -  шаг лев. ногой со скамейки слева,  р. вверх (скамейка между ног).    (Повторить 3 р.)И.п. – стоя под углом 450 справа от скамейки, лев. нога на скамейке, пр. на полу, р. на поясе.1 – опора лев. ногой на скамейку, отталкиваясь пр. согнуть ее вперед;2 – вернуться в и.п.   (Повторить 3 раза)  На четвертом повторе  7 – поставить пр. ногу на скамейку, р. на пояс;  8 -  сойти лев. ногой со  скамейки слева, пр. нога остается на скамейке.И.п. – стоя лицом к скамейке справа на пр.ноге, лев. нога согнута на скамейке, р. на пояс;Прыжки с чередованием пр. и лев. ноги на скамейке1 – 2 – прыжок с лев. н. на правую;3 – 4 – прыжок с пр. н. на левую;5 – 8 – тоже;Повторить четыре восьмерки, на последнем повторе на счет7 – 8 – встать в стойку, ноги врозь, скамейка между ног, р. на пояс.Упражнения по восстановлению дыхания | 122232 | 30сек30сек30сек1мин2мин | Проводит упражнения на гимнастической скамейке с объяснением и показом.Контролирует выполнение движений. Проводит упражнения на восстановление дыхания: вдох – руки вверх, подняться на носки; выдох – полунаклон вперед, расслабленные руки вниз. (Проводит 3–4 раза) | Выполняют упражнения 3–4 раза – в зависимости от правильности выполнения.Выполняют упражнения на восстановление дыхания | **Личностные**: активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.**Регулятивные**: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок | **Предметные**: получат возможность освоить повороты налево, направо, продолжат осваивать технику бега. |
| 2. Основная часть (20 мин) |
| 1. **Изучение нового материала**

Беседа на тему «Физические качества человека. Что такое выносливость?» (презентация) Выполнение упражнений, способствующих развитию выносливости :1.ст.-   отжимание2.ст. – скакалка3.ст.-   пресс4.ст. -  стенка5.ст. -  приседание | 31111 | Обучающиеся, отнесенные к СМГ и подготовительной группе, упражнение связанные с максимальной нагрузкой не выполняют или по силе своих возможностей (по показаниям врача).30сек30сек30сек30сек30сек | Проводит беседу и наводящими вопросами даёт понять учащимся, что выносливость можно развивать не только бегом, но и прыжками, плаванием, лыжной подготовкой, подвижными и спортивными играми.Развитие выносливости посредством круговой тренировкиНа каждую станцию отводится 30 секунд по 2 подхода | Слушают учителя, отвечают на вопросы.Выполняют упражнения | **Познавательные**:общеучебные – осознанно строят речевое высказывание в устной форме о физических качествах человека и способах их развития; логические – осуществляют поиск необходимой информации.**Коммуникативные**: обмениваются мнениями, слушают друг друга, строят понятные речевые высказывания.Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем; адекватно воспринимают оценку учителя |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  |  | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. **Первичное осмысление и закрепление**

Повторение прыжков в длину с места.Отработка техники прыжка.Подвижная игра «Ловкие и меткие»Содержание игры. Играют две команды. В каждой один капитан и три защитника. Остальные игроки - подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники - в средний, а подающие размещаются в большом круге. Учитель даёт волейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им одни из городков, который убирается с площадки. Учитель даёт мяч другому капитану, - и игра продолжается.Выигрывает команда, капитан которой раньше собьёт четыре городка.Правила игры: 1. Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. 2. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3 с. 3. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, городок следует поставить на место. 4. Городок считается сбитым при попадании в него мяча капитана другой команды. | 48 | 2минОсвобожденные или дети, которым по медицинским рекомендациям нельзя участвовать в эстафете являются судьями | Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, контролирует выполнение. Проводит игру; создаёт эмоциональный настрой и обеспечивает мотивацию выполнения | Выполняют прыжки в длину (5–6 попыток).Участвуют в игре | **Регулятивные**: действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.**Коммуникативные**: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в игре | **Предметны**е: освоение способов двигательной деятельности. Выполнение комплексов упражнений, подвижной игры |
| 3. Заключительная часть (5 мин) |
| 1. **Итоги урока.** Рефлексия

Обобщить полученные на уроке сведения | 5 | 5мин | Проводит беседу по вопросам: – Что нового узнали на уроке?– Какие понятия называются физическими качествами человека? – Как правильно развивать такое качество, как выносливость? | Отвечают на вопросы.Определяют свое  | **Личностные:** понимают значение знаний для человека и принимают его.**Регулятивные:** прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. **Коммуникативные:** обмениваются мнениями, слушают друг друга, строят понятные речевые высказывания | **Предметные**: получат возможность оценить собственные достижения, полученные навыки. |