**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 | 1  2 | 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 скамейке  1 – 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 скамейке  1 – 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 скамейке  1 – 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 счет  7 – 8 – встать в стойку, ноги врозь, скамейка между ног, р. на пояс.  Упражнения по восстановлению дыхания | 1  2  2  2  3  2 | 30сек  30сек  30сек  1мин  2мин | 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.-   отжимание  2.ст. – скакалка  3.ст.-   пресс  4.ст. -  стенка  5.ст. -  приседание | 3  1  1  1  1 | Обучающиеся, отнесенные к СМГ и подготовительной группе, упражнение связанные с максимальной нагрузкой не выполняют или по силе своих возможностей (по показаниям врача).  30сек  30сек  30сек  30сек  30сек | 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 тренировки  На 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. | 4  8 | 2мин  Освобожденные 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. |