

### Технологическая карта урока по физической культуре в 4 классе

Автор: Сочнев Владимир Владимирович, учитель физической культуры средней школы №48 г.Ярославля

Тема урока: «Развитие физических качеств методом круговой тренировки.»

**Тип урока:** образовательно-тренировочной направленности.

**Цель урока:** создать условия для развития физических качеств способом круговой тренировки.

**Оборудование:** маты, рулетка, секундомер, эспандеры, гимнастические ролики, скакалки.

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Формирование УУД
<p>Подготовительная часть</p> <p>1) Мотивации, актуализация, целеполагание.</p>	<p>Класс, в одну шеренгу становись. Класс, равняйся, смирно.</p> <p>Здравствуйте, ребята.</p> <p>Вольно.</p> <p>Какие физические качества вы знаете?</p> <p>Как узнать, что вы обладаете этими качествами на высоком уровне?</p> <p>Проанализировав, ваши результаты сдачи нормативов за прошлый год я пришла к выводу, что высокие результаты имеют небольшое количество учащихся вашего класса.</p> <p>Исходя из этого какую цель урока вы поставите для себя?</p> <p>Замеряем пульс! Запоминаем его, потом записываем его на листочках напротив своей фамилии.</p> <p>Класс, направо, в обход по залу шагом марш.</p> <p>В ходьбе выполняются команды:</p> <p>1.Руки за голову в замок на пятках шагом марш</p> <p>2.Кисти рук к плечам на носках марш</p> <p>3.Руки в стороны на внешних сводах стопы марш «Бегом марш!»» По диагонали марш!»</p> <p>Шагом марш. Выполняем упражнения на восстановление дыхания.</p> <p>«Через середину в колонну по два марш! На месте стой! Направо!»</p> <p>ОРУ</p> <p>1) Круговые движения головой</p> <p>На счёт 1,2,3,4 в левую сторону, на следующие</p>	<p>Строятся, здороваются</p> <p>Перечисляют физические качества.</p> <p>Отвечают на вопрос.</p> <p>(Подвести к ответу «Сдача нормативов»)</p> <p>Слушают.</p> <p>Цель: развивать физические качества</p> <p>Определяют ЧСС</p> <p>Выполняют команды</p> <p>Выполняют команды.</p> <p>Бег в умеренном темпе.</p> <p>Учащиеся перестраиваются в две колонны.</p> <p>Выполняют команды</p>	<p><i>Личностные:</i> формирование потребности в занятиях физической культурой, личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>Уметь совместно договариваться о правилах поведения и общения в школе и следовать им;</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>Уметь выразить собственное мнение, свою точку зрения.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>Уметь ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.</p> <p><i>Личностные:</i> воспитание дисциплинированности</p> <p><i>Регулятивные:</i> развитие внимания, умения выполнять упражнения для укрепления осанки</p> <p><i>Личностные:</i> умение видеть и чувствовать красоту движения</p>

	<p>1,2,3,4 в правую сторону  2) И.п.- руки на пояс, ноги на ширине плеч, 1-руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки вперед, 4- И.п.  3) И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2-отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.  4) И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - круговые вращения вперед, на вторые 1-4 назад.  5) И.п.- стойка, ноги на ширине плеч, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища влево, 3,4 – повороты туловища вправо.  6) И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.  7) И.п.- стойка ноги вместе, руки внизу. 1,3-прыжок ноги врозь, хлопок над головой, 2,4 – прыжок, руки в исходное положение.</p> <p>«Направо за направляющим в колонну по одному шагом марш!»</p>	<p>Дети выполняют общеразвивающие упражнения.</p>	
<p>Основная часть.  2) Этап самостоятельной работы с проверкой</p>	<p>«Класс на месте стой! Налево!»  Сегодня вы будете работать по заданиям, объясняются задания. Ответственные в группе следят за правильным выполнением задания и техникой безопасностью. (Проговариваются правила по технике безопасности)</p> <p>5 заданий (каждое задание показывается ответственными)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Прыжок в длину с места. (Выполняем поочередно, оцениваем себя по нормативам, которые на карточках)</li> <li>2) Поднимание туловища из положения лёжа (Выполняем в парах, из положения лёжа с согнутыми ногами, другой держит ноги и считает разы, потом меняются.3x10)</li> <li>3) Прыжки через скакалку на двух ногах (Прыжки выполняются только на двух ногах, между подходами отдыхаем)</li> </ol>	<p>Выполняют команды  Слушают задание, расходятся на задания, Знакомятся с карточкой, на которой задание, выполняют, по свистку переходят к следующему заданию по кругу.</p>	<p><i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу, соответствующую данному этапу; уметь вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Осуществлять контроль своей деятельности и работу своего соседа.</p> <p><i>Коммуникативные:</i>  Умение работать в парах, умение работать в команде, понимать задания учителя, производить действия по заданию учителя.</p> <p><i>Познавательные:</i> делать анализ и выделять существенные признаки,</p> <p><i>Личностные:</i>  Умение активно включаться в коллективную деятельность</p>

	<p>М.3Х20 Д.3Х25</p> <p>4) Упражнения с эспандерами (берём эспандер хватом снизу, встаем на эспандер ноги на ширине плеч, руки внизу, локти прижаты к телу, сгибаем руку к плечу, касаемся плеча, локти стараемся от туловища не отрывать) М.3Х12, Д.3Х10)</p> <p>5) Упражнения для гибкости с гимнастическим роликом. (Сидя на мате, ноги в стороны, стараемся катить ролик на уровень пяток, ноги не сгибаем) 3х12</p> <p>Класс, направо! За направляющими кратчайшим путем к заданиям шагом марш! Дошли, сели на скамейку. Приготавливаем рабочие места. По сигналу начинаем выполнять задания. Последний на задании!</p> <p>Становись! Направо! Смена мест по кругу, прыжками на левой ноге с продвижением вперед, потом на правой, на двух ногах, шагом, На третьем задании измеряют пульс и записывают на листочках напротив своей фамилии. После выполнения всех заданий. Класс, равняйся, смирно! Общая команда для всех вольно, разойдись!</p> <p>В одну шеренгу становись!</p>	<p>Дети расходятся по заданиям</p> <p>Доделывает задание тот, то в это время делал задание.</p> <p>Замеряют пульс и записывают.</p> <p>Строятся.</p>	
<p>3) Этап рефлексии учебной деятельности</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Вспомните цель урока, которую вы поставили в начале и с помощью мишени оцените достижение этой цели. Почему вы достигли цели? Почему не достигли цели урока? (В зависимости от результатов самооценки)</p> <p>Домашнее задание: выполнить любое из упражнений, которые вы сегодня выполняли и считаете, что над ними ещё нужно поработать. (3х10)</p> <p>Спасибо за урок. До свидания.</p>	<p>Строятся</p> <p>Подходят к мишени и приклеивают стикеры</p>	<p><i>Регулятивные:</i></p> <p>Уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки</p> <p><i>Личностные</i></p> <p>Способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности</p>