

Технологическая карта урока физической культуры ФГОС

Учитель: Квитченко Виталий Викторович

Предмет: Физическая культура

Класс: 4

УМК: Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. В. И. Лях. Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Тип урока: Совершенствование ранее изученного материала.

Технологии урока: Здоровьесберегающая технология. Развитие физических качеств (развивающая технология). Личностно-ориентированного развития.

Тема: «Старты из различных положений на короткие дистанции».

Цель: Создание условий для формирования представления о технике выполнения бега из различных исходных положений; научить правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.

Образовательные задачи:

1. Познакомиться с техникой выполнения бега из различных исходных положений;
2. Закрепить правильное выполнение основных движений в ходьбе и беге;
3. Способствовать укреплению здоровья обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.

Развивающие задачи:

1. Формировать умения обучающихся взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности;
2. Развивать умение контролировать и давать оценку своим двигательным действиям.

Воспитательные задачи:

1. Формировать умение проявлять дисциплинированность, ответственность, упорство в достижении поставленной цели.
2. Формировать стойкий познавательный интерес к занятиям физическими упражнениями

Планируемые результаты:

Предметные результаты: научатся: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделяя отличительные признаки и элементы;

получат возможность научиться: в доступной форме объяснять технику выполнения бега на короткие дистанции; соблюдать требования техники безопасности; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием.

Метапредметные результаты: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей ее достижения.

Личностные УУД: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками

адаптации

Регулятивные УУД: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения, давать оценку событиям;

Познавательные УУД: овладеют способностью характеризовать и объективно оценивать действие на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий (построение в одну шеренгу, выполнение строевых команд, бега, ходьбы); овладеют умением общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения.

Форма работы учащихся на уроке: групповая, фронтальная.

Место проведения: Спортивный зал.

Время урока: 35 минут.

Инвентарь и оборудование: конусы или фишки, свисток, кегли или другой предмет.

Технологическая карта урока.

№	Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формируемые УУД
1.	Подготовительный этап (14мин) 1.1 Организационный момент, самоопределение к деятельности. Построение, приветствие сообщение темы урока, цели и задач урока. (3 мин)	Организует учащихся на урок, проверяет их готовность к уроку. Создает условия для самоопределения обучающихся, для принятия ими цели урока.	Строятся в одну шеренгу. Слушают учителя. Запоминают учебную цель и задачу.	Умение самоопределиться к задачам урока и принять цель занатия. Умение слушать.
	1.2 Разминка (3 мин) - ходьба; - Легкий бег; - Ходьба на носках, руки на поясе; - Ходьба на пятках,	Формулирует задание, создает эмоциональный настрой. Следит за соблюдением интервала, за	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие. Осуществляют пошаговый контроль своих действий.	Формирование бережного отношения к своему здоровью. Умение выполнять

	<p>руки за головой; - Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе;</p> <p>1.3 Беговая разминка. -захлест голени. -высокое поднятие бедра. -приставной шаг правый бок. -приставной шаг левый бок. -выпрыгивания с ноги на ногу на каждый шаг. -бег спиной вперед. -ускорение лицом вперед. (4 мин)</p> <p>1.4 Сейчас мы перестроимся в круг и выполним упражнения, которые помогут подготовить наши мышцы к основной работе. (4 мин) (Комплекс ОРУ, приложение 1)</p>	<p>правильным выполнением упражнений. Необходимо обратить внимание на технику выполнения учащихся.</p> <p>Следит за соблюдением интервала, за правильным выполнением упражнений. Необходимо обратить внимание на технику выполнения учащихся.</p>		<p>упражнения.</p> <p>Умение выполнять упражнения.</p>
<p>2.</p>	<p>Основной этап (16 мин)</p> <p>2.1 Старты из различных положений. Встречные эстафеты. -высокий старт. -из положения сидя. -из положения седа лицом по направлению бега. направлению бега</p>	<p>Объясняет технику бега. Формирует задание, осуществляет индивидуальный контроль.</p>	<p>Образно воспринимают двигательное действие. Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем, адекватно</p>	<p>Извлекать необходимую информацию из рассказа учителя. Организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками.</p>

	(6-8 мин)		воспринимают оценку учителя.	Задавать вопросы. Умение контролировать свои действия, ориентируясь на показ движений учителем. Умение планировать, контролировать и оценивать деятельность. Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.
	2.2 Адыгейская национальная подвижная игра «Подлог шапки». (8 минут) (положение 2)	Объясняет правила игры Проводит подвижную игру.	Играют в игру «Подлог шапки». Активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Стремление одержать победу.
3.	Заключительный этап. Рефлексия. (5 мин)			
	3.1 Построение в шеренгу и подведение	Подводит итоги урока. Проводит	Слушают замечания учителя. Отвечают	Умение дать самооценку

	<p>итогов урока.</p> <p>Для того чтобы показывать высокие результаты, какие качества необходимо развивать человеку? (скорость, сила, координация)</p> <p>С чего начинается преодоление короткой дистанции? (старт)</p> <p>Кто мне может сказать, что такое толчковая нога? (Нога, которая сильнее, чем другая)</p> <p>Как нужно финишировать? (на максимальной скорости)</p>	<p>беседу по вопросам.</p>	<p>на вопросы. Осуществляют самоконтроль и ставят оценку. Адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.</p>	<p>собственной деятельности. Прогнозирование результатов уровня усвоения изучаемого материала.</p>
--	--	----------------------------	--	--

Приложение 1

Комплекс общеразвивающих упражнений

- 1) И. п. – руки на плечах. Под счет учителя выполняется круговое движение локтями. (Повторить 6 раз вперед и 6 раз назад.)
- 2) И. п. – о. с. Руки на поясе, на 1-2-наклоны туловища влево, на 3-4-наклоны вправо. (Повторить 3 раза в каждую сторону.)
- 3) И. п. – о. с. Руки на поясе, круговые движения тазобедренным суставом. (Повторить 4 раза в каждую сторону.)
- 4) И. п. ноги широко, руки на поясе. 1- наклон к левой ноге; 2- наклон в центр; 3- наклон к правой ноге; 4- принять и.п. (Повторить 4 раза.)
- 5) И. п. – о. с. Ноги вместе, наклоны вниз, тянуться к носкам двумя руками. (Повторить 8 раз)
- 6) И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Перекаты с пятки на носок и обратно. (Повторить 8 раз)

Адыгейская национальная подвижная игра «Подлог шапки».

Ученики становятся в круг, один водящий с предметом в руках. Водящий должен сбросить шапку (или предмет) рядом с другим игроком. А тот, кому ее подкинули, должен подобрать ее и постараться догнать того, кто ее скинул. Игрок, который догоняет, может пересекать круг прыжками на одной ноге, или произвольно бегать за этим кругом. Если догнать не успел, то он должен подкинуть шапку или предмет другому, а сам успеть убежать.