

Технологическая карта урока в 4 классе

Учитель физической культуры
МАОУ «СОШ №12» им. Семенова В.Н
Аязова Л.И.

Раздел программы: Легкая атлетика

Тема урока: Высокий и низкий старт.

Тип урока: урок закрепления и совершенствования учебного материала

Применяемые технологии: Здоровье сберегающая

Методы: метод разучивания упражнения по частям, метод разучивания упражнений в целом, повторный метод, словесный, практический, игровой, круговая тренировка.

Цель урока: Закрепление техники высокого низкого старта.

Задачи урока:

Образовательные:

- Совершенствовать технику высокого низкого старта.
- Совершенствовать умения выполнять комплекс общеразвивающих упражнений

Воспитательные:

- Создать элементы соперничества, чувства личной и командной ответственности и сопричастности к общему результату.
- Воспитывать у детей самостоятельность, дисциплинированность.

Развивающие:

- Развивать вестибулярный аппарат, силу мышц рук и координацию движений.
- Формировать правильную осанку.
- Поддержать и укрепить жизненно-важные функции организма детей.

Планируемые результаты:

Личностные:

- Формировать знания и умения выполнять самоконтроль для здоровьесбережения.
- Воспитать дисциплинированность, внимание, самостоятельность, силу воли, дружелюбие.
- Развить дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

Метапредметные:

- Самостоятельно определять цель учебной деятельности;
- Самостоятельно организовывать деятельность в соответствии с учебной задачей;
- Развивать умение контролировать и давать оценку своим действиям, адекватно воспринимать оценку и отметку.

- Добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах.
- Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.

Материально-техническое обеспечение: мяч волейбольный, волейбольная сетка, свисток.

Ход урока

<p>1. Вводно-подготовительная часть. Цель: обеспечение психологической и морфофункциональной готовности обучающихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установки, мотивирование обучающихся на положительный результат. 1.1. Организационный момент. Задачи: 1. Начальное организовать обучающихся. 2. Создать целевую установку на уроке. 3. Обеспечить внимание, дисциплину, собранность. 4. Регулировать эмоциональное состояние, создать благоприятные психические и эмоциональные условия взаимодействия учителя и обучающихся. 5. Психологически настроить на предстоящую деятельность.</p>				
Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка	ОМУ	УУД
Организует построение, проверяет готовность обучающихся к уроку (соответствующая форма одежды), ставит задачи, раскрывает содержание урока.	Внимательно слушают, задают вопросы.	1 мин.	Строевая стойка: пятки вместе, носочки врозь, подбородок приподнят, видеть грудь 4-го человека, правое ухо чуть выше левого.	Коммуникативные УУД: Взаимодействуют во время построения в шеренгу и выполнения команд. Умение слушать, координировать действия. Регулятивные УУД: Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции.
Повторить с учащимися		2 мин.	Включить в	Познавательные УУД:

<p>терминологию строевых упражнений - «дистанция», «интервал» и название боковой и лицевой линии спортивной площадки.</p>			<p>деятельность обучающихся.</p>	<p>Организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; Регулятивные УУД: Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.</p>
<p style="text-align: center;">1.2. Разминка.</p> <p>Цель: обеспечение мотивации и принятие обучающимися цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Всесторонне подготовить организм обучающихся (центральной нервной, сердечно-сосудистой систем, вегетативных функций, опорно-двигательного аппарата). 2. Подготовить группы мышц плечевого пояса, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока. 3. Обеспечить решения специфических задач основной части урока: <ul style="list-style-type: none"> • совершенствовать комплекс упражнений типа "ритмика"; • совершенствовать технику приёма и передачи мяча двумя руками через сетку; • развивать физические качества: гибкость, выносливость, координационные способности; • формировать установки обучающихся на активную познавательную деятельность. <p>Средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения (построения, перестроения, повороты). • различного рода ходьба: на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, другими способами. • Подготовительные упражнения. • Общеразвивающие упражнения 				

Критерии результатов: готовность обучающихся к активной учебно-познавательной деятельности на основе опорных знаний.				
Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка	ОМУ	УУД
Организует выполнение строевых упражнений (команд). Построение, перестроения в шеренги, в колонны в движении	Выполняют команды поворотов на месте, перестроений из одной шеренги в две и обратно, в три и обратно, в движении в три и обратно	2 мин.	Команды: "становись!", "равняйся!", "смирно!", "вольно!", "налево!", "направо", "кругом!", "шагом марш!", «на первый-второй», «на первый третий рассчитайся»	Коммуникативные УУД: Взаимодействуют во время перестроения в колонны. Умение слушать, координировать действия. Регулятивные УУД: Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Выполнять строевые команды, перестроения различными способами, контролировать свои действия согласно инструкции.
Общеразвивающие упражнения: - упражнения на дыхание; - наклоны головы в стороны; - вращения головой влево-вправо; - вращения рук в плечевом суставе; - вращения рук в локтевом суставе; - наклоны в стороны на четыре счета; - наклоны вниз на четыре счета; - упражнения на растяжку.		6 мин.	Разминка выполняется фронтально	Коммуникативные УУД: Взаимодействуют во время выполнения упражнений вместе под счет. Умеют слушать ритм и выполнять движения в такт. Познавательные УУД: Представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий.

2. Основная часть.

Цель: обеспечение активной учебной работы обучающихся для получения теоретических и практических знаний на основе «Физическая культура для учащихся 1-4 классы» А.П. Матвеев.

Задачи:

1. Совершенствовать ЗУН в технике выполнения высокого и низкого старта.
2. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, силу и координационные способности.
3. Воспитывать внимание, чувство товарищества, коллективизма.

Средства:

- специальные беговые упражнения
- разнообразные виды физических упражнений, которые обеспечивают эффективное решение поставленных задач
- развитие познавательной деятельности при ответах на вопросы

Критерии результативности:

- активные действия обучающихся и овладения способами действий.

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка	ОМУ	УУД
<p>Разбить учащихся на пары, объяснить технику выполнения низкого, высокого старта.</p> <p>Выполнить наглядный показ.</p> <p>Обратить внимание на типичные ошибки при выполнении задания.</p>	<p>Учащиеся приступают к выполнению задания в парах.</p> <p>Учащиеся пытаются выполнить технический элемент правильно, обращая особое внимание на принятие исходного положения перед стартом.</p>	10 мин.	<p>И.п. рук: кисти сжаты в кулак, ноги параллельно друг другу, опорная нога находится при выполнении спереди толчковая сзади.</p> <p>Выполняют положение низкого старта.</p> <p>Выполняют пробежку с низкого старта одновременно</p>	<p>Познавательные УУД: - представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; понимать и воспринимать на слух словесные указания учителя и партнера, характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий</p> <p>Регулятивные УУД: Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>Личностные УУД: принимать и</p>

<p>Двусторонняя игра в пионербол.</p>	<p>Перестроить учащихся в 1 шеренгу, объяснить правила игры</p>	<p>15 мин.</p>	<p>По правилам игры участники делятся на две команды по 6 человек на каждой площадке, игра продолжается до 15 очков.</p>	<p>соблюдать учебную задачу, ориентация на выполнение моральных норм, регулирующих поведение в группе и классе, быть тактичным и уважительным в работе группы Коммуникативные УУД: формируем умение слушать и понимать других. умение работать в паре и группе.</p>
<p>3. Заключительная часть.</p> <p>Цель: приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельность, постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Снизить физиологическое возбуждение и излишнее напряжение отдельных групп мышц. 2. Постепенно привести организм обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и физиологической напряженности). 3. Снизить активность сердечнососудистой, дыхательной и нервной системы до нормы. 4. Подвести итоги учебной деятельности, с оценкой учителя и самооценкой результатов деятельности обучающихся. 5. Организованное завершить занятие. <p>Средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Строевые упражнения. • Упражнения на расслабление мышц. • Игровые задания на внимание и на координацию. 				
<p>Деятельность учителя</p>	<p>Деятельность обучающихся</p>	<p>Дозировка</p>	<p>ОМУ</p>	<p>УУД</p>
<p>Организует построение обучающихся.</p>	<p>Строятся в три шеренги</p>	<p>30 сек.</p>		

<p>Проводит упражнения на восстановление и расслабление организма.</p>	<p>Выполнение упражнений на восстановление дыхания:</p> <p>1. И.П. - о.с., руки в стороны - вверх. 1-3 - полунаклон вперед, спина круглая, руки вперед - вниз - выдох; 4-5 пауза; 6-8 вдох. вернуться в и.п.</p> <p>2. И.П. - о.с, руки на пояс. 1-2 - голову вниз, локти вперед - выдох; 3-4 - поднять голову, отвести локти назад - вдох. Выполнить 3-4 раза.</p> <p>3. И.П. - о.с, руки вверх. 1 - наклон вправо, выдох; 2 - И.П., вдох; 3-4 - то же влево.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания.</p>	<p>Познавательные УУД: - представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий.</p> <p>Регулятивные УУД: Принимать и сохранять учебную задачу</p>
<p>Рефлексия. Вспомните тему нашего урока. Удалось достичь поставленных целей. Что удалось на уроке, что не удалось? Оцените свою работу на уроке. Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом (над чем ещё необходимо работать).</p>	<p>Обучающиеся анализируют свою работу.</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Отметить лучших ребят.</p>	<p>Личностные УУД: Осваивать начальную форму познавательной и личностной рефлексии</p> <p>Регулятивные УУД: Адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей</p>

Д/задание:	Отработать принятие исходного положения при приеме мяча двумя руками сверху.	30 сек.		
Благодарит обучающихся за урок.	Организованно покидают спортивный зал.			