**Технологическая карта урока физической культуры**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название предмета**  | Физическая культура |
| **Тема** | Правильная осанка |
| **Класс** | 4 «А» |
| **Тип урока** | С образовательно-познавательной направленностью |
| **Форма организации** | Урок с применением кругового метода |
| **Технология** | Личностно - ориентированная |
| **Цель урока** | Закрепить навык правильной осанки посредством гимнастических упражнений в парах |
| **Планируемые результаты:****предметные** **метапредметные****личностные** | * Понимать значения правильной осанки для здоровья;
* Уметь подбирать упражнения для коррекции осанки;
* Совершенствовать умения и навыки выполнения гимнастических упражнений в парах;
* Проявление культуры взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности;
* Развитие умения извлекать информацию из предложенного на уроке и работать с предметами и дидактическим материалом;
* Формирование умения активно включаться в совместную деятельность, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении цели.
 |
| **Место проведения** | спортивный зал |
| **Время урока** | 45 минут |
| **Наглядность** | Карточки с заданием на каждой станции |
| **Оборудование** | Скакалки, мячи набивные, гимнастические палки, гимнастические маты, секундомер.  |
| **Учитель** | Лысова Марина Валерьевна |
| Этапы урока | Содержание  | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Дозировка  | Формируемые УУД |
| Подготовительный **1. Организационный момент**.*Самоопределение к деятельности* | Построение, приветствие- Здравствуйте, ребята! Меня зовут Марина Валерьевна. Сегодня открытый урок в вашем классе проведу я.- Все ли готовы к уроку? Посмотрите друг на друга у всех ли форма соответствует сегодняшнему занятию? | Создаёт ситуацию для самоопределения обучающихся  | Проявление интереса к материалу изучения.Построение. Приветствие. Диалог с учителем | 12-15 мин | Проявление положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к учению. (*Личностные УУД)* |
| **2. Формулирование темы урока** | Как вы думаете, а какая тема нашего занятия сегодня?Подсказка: с играем в игру «скульптор». Изобразите фигуру шахматный конь, а теперь- «гордый орёл». Скажите в чём разница? Правильно, в положении спины. Итак, тема занятия – правильная осанка и упражнения для её формирования.  | Предлагает сформулировать тему урока. | Выдвигают варианты формулировок тем, участвуют в их обсуждении. |  | Использовать имеющиеся знания и опыт *(Регулятивные УУД)* |
| **3.****Актуализация знаний и постановка учебной проблемы** | Сегодня мы узнаем много нового. Кто скажет, а что такое правильная осанка. Покажите.Правильная осанка делает фигуру красивой и способствует нормальной работе всего организма. Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой, нарушает работу внутренних органов: сердца, лёгких, печени. Попробуйте на протяжении всего урока сохранять правильную осанку. | Актуализирует знания об осанке. | Показывает положение правильной осанки :голова приподнята, туловище прямо, плечи слегка опущены, отведены назад, живот втянут, грудь слегка выступает вперёд, колени |  | Осознано и произвольно осуществлять высказывание в устной форме.Пользоваться накопленными знаниями *(Регулятивные УУД);* ориентироваться в своей системе знаний:находить закономерности |
| **4. Выполнение упражнений в ходьбе и беге, комплекса ОРУ с гимнастической палкой** | Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом. Упражнения в ходьбе:- ходьба на носках, руки в сторону, спина прямая;-ходьба на пятках, руки в замок;-на внешне стороне стопы;-перекатами с пятки на носок;-высоко поднимая колени;- в полном присяде, руки на коленях.Упражнения в беге:-с высоким подниманием бедра;-захлест голени назад;-прыжками вверх, хлопок в ладоши по свистку;- змейкойХодьба с заданием: на восстановление дыхания, внимания (школьники хлопают столько раз, сколько сигналов свистком осуществляет учитель)Перестроение в колонну по три.ОРУ с гимнастической палкой1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – и.п. 3. – тоже. 4. – И. п. 2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. 3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 2. – Выпрямиться.3 –. Наклониться вперед, взять палку. 4 И. п.4. Встать, ноги на ширине плеч, палка перед собой. 1 – правую руку поднять вверх, левую опустить вниз, палка вертикальна; 2 – и.п. 3- –левую руку поднять вверх, правую отпустить вниз. 4- и.п.5. И.п.- ноги на ширине плеч, палка на плечах. 1 – повернуть корпус влево, таз и ноги остаются на месте; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – повернуть корпус влево; 4 – вернуться в исходное положение.6. И.п- ноги вместе, палка за спиной между локтями. 1 – отвести правую ногу точно в сторону носком в пол; 2 – наклонить корпус вправо к ноге; 3 – выпрямить корпус; 4 – вернуть ногу в исходное положение; 5 – отвести левую ногу в сторону; 6 – наклонить корпус влево к ноге; 7 – выпрямить корпус; 8 – вернуть ногу в исходное положение. | Организует место выполнения комплекса упражнений с гимнастической палкой | Выполняют разминку в движении по кругу, выполняя .по ходу движения заданий в ходьбе и беге. Выполняют комплекс упражнений с гимнастической палкой |  | Умение видеть и чувствовать красоту движения (Личностные УУД) Умение организовать собственную деятельность (РегулятивныеУУД)**.** Распознавать и называть двигательное действие (*Познавательные УД).* |
| **Основная часть****1. Подготовка и проведение круговой тренировки** | Разбиться по парам по желанию детей. Работа по станциям.Комплексы гимнастических упражнений на различные группы мышц | Организует взаимодействие детей и распределение по парам (девочки и мальчики раздельно, желательно по росту) | Каждая пара получает карточку с заданием и номером. Учащиеся расходятся по своим станциям и выполняют задания. По свистку нужно закончит упражнение, выполнить упражнение на восстановление дыхания и принять положение правильной осанки у стены. Смена станций по второму свистку  | 25-27 минут | Взаимодействовать со сверстниками в парах (*Коммуникативные УУД*)Соблюдать предлагаемые правила выполнения заданий; проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорства в достижении цели (*Личностные УУД)*Координировать работу в соответствии с определённым временем *(Регулятивные УУД)* |
| **2.Закрепление навыка правильного положения тела** | Подвижная игра: «Море волнуется раз».«Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри». После этих слов нужно изобразить любую фигуру. Обращать при этом внимание на прямую спину. У кого получается наиболее хорошо, становиться на место водящего. | Акцентирует внимание на правильности выполнения  | Водящий оценивает выполнение заданного положения, дети активно играют, соблюдая правила | 4-5 | Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению (*Личностные УУД).*Умение технически правильно выполнять двигательное действие (*Регулятивные УУД*).Взаимодействовать в коллективной деятельности *(Коммуникативные УУД)* |
| **3.Этюды** | А как вы думаете? Влияет ли настроение на осанку? Обращать внимание на осанку в каждой ситуации.1.Иван-Царевич невесел, ниже плеч он голову повесил2.Вы отвечали у доски и получили отличную отметку. А какие вы приведёте примеры?Вспомните и покажите, у людей каких профессий всегда хорошая осанка? | Скажите, ребята, а как изменяется осанка в зависимости от настроения?  | Активно участвуют в диалоге и показе. | 4-5 | Использовать имеющиеся знания и опыт *(Регулятивные УУД)* |
| **Заключительный этап****1.Рефлексия деятельности и подведение итогов** | - Ребята, как вы себя чувствуете сейчас? Если вы полны сил и энергии – попрыгайте на месте 5 раз, если вы устали – присядьте.- Какое у вас настроение? Если весёлое – помашите руками, поднятыми вверх, грустное – спрячьте руки за спину.- Что вы испытывали, когда работали в парах? Если вы испытывали трудности – потопайте ногами, было легко – похлопайте в ладоши.Итак, что вы сегодня узнали для себя нового? Что же такое осанка? Как можно определить правильную осанку и что же надо делать для этого?Прежде всего укреплять мышцы туловища;- следить за правильным положением туловища, когда сидите, ходите, делаете уроки;- равномерно распределять нагрузку на обе руки;- спать на жёсткой постели с невысокой подушкой. | Создает ситуацию, связанную с приятными эмоциями, чувством удовлетворения от работы, ощущением собственной компетентности, самоуважения. | Анализируют свою деятельность (оценивают свои достижения, чувства и эмоции, возникшие в ходе и по окончании урока).Отвечают на вопросы, выполняя действия, в зависимости от своего ответа. | 5-7 | Рефлексия способности организовать творческую работу. Рефлексия мотивации, способов деятельности, общения. (*Личностные УУД)*Самооценивание*(Регулятивные УУД)*Прогнозирование. Определение внутренней позиции школьника (*Личностные УУД)* |
| **2. Домашнее задание**  | Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища. Подумать, что происходит с человеком, как он будет себя чувствовать:1.если целый день катается на лыжах;2.целый день делает уроки. | Мотивирует учащихся к выполнению домашнего задания |  |  | Умение применять полученные знания в организации режима дня (*Регулятивные УДД).* |

Литература

1. Матвеев А.П., Герасимова Т.Н. Статья «Не забывать и о среднем школьном возрасте», журнал «Физическая культура в школе», 2004, № 4.
2. Ольга Лаврененкова. Статья «Тема: «Самопознание», методическая газета «Спорт в школе».
3. Н.Н.Птушко. статья «К здоровому образу жизни со школьной скамьи», научно-методический журнал «Физическая культура. Всё для учителя», 2012, № 11.
4. М.С.Горбачёв.статья «Гимнастические упражнения в парах по методу круговой тренировки», научно-методический журнал «Физическая культура в школе, 2008, № 7.
5. М.С.Горбачёв.статья «Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой в парах», научно-методический журнал «Физическая культура в школе, 2012, № 4.

.