**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 |
| Подготови  тельный  **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;  - змейкой  Ходьба с заданием: на восстановление дыхания, внимания (школьники хлопают столько раз, сколько сигналов свистком осуществляет учитель)  Перестроение в колонну по три.  ОРУ с гимнастической палкой  1. 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 повесил  2.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.

.