Технологическая карта урока физической культуры в деятельностной модели обучения

Автор Евменова Г.Г., учитель ФК МБОУ г. Шахты Ростовской области «Гимназия № 10 им. В.М. Шаповалова»

|  |  |
| --- | --- |
| Предмет | «Физическая культура» |
| Класс | 3 «Б» |
| Автор УМК | Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей образовательных учреждений/А.П.Матвеев. – М,: Просвещение, 2011. – 63 с. – ISBN 978-5-09-019180-7. |
| Тема урока | «Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств» |
| Тип урока | Изучение нового материала |
| Направленность урока | Образовательно-обучающая и образовательно-познавательная |
| Цели урока | 1. Предметная. Создать условия для понимания учащимися, что такое физические упражнения и как они влияют на развитие физических качеств. |
| 1. Метапредметная.    1. учиться подбирать физические упражнения из обычных движений для создания личного комплекса утренней гимнастики (познавательные УУД)    2. учиться самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных упражнений в учебном процессе и жизненной ситуации (регулятивные УУД)    3. учиться участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения, владеть культурой речи (коммуникативные УУД) |
| 1. Личностные. Способствовать формированию у учащихся уважительного и доброжелательного отношения к окружающим и проявлению культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой. |
| Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение урока | Мультимедиа, гимнастический ковер, гимнастические скамейки, скакалки, обучающие плакаты, видеоматериалы, аудиозаписи  УМО: Физическая культура: 3-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования , изд-во «Просвещение» – М.: Просвещение, 2012. – 160 с. (стр.14). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы деятельности | Деятельность учителя | Деятельность ученика |
| Ценностно-смысловой | Здравствуйте! Я очень рада видеть вас сегодня в хорошем настроении, улыбающимися, подтянутыми! Прежде чем мы приступим к нашему уроку, я хочу вам показать отрывок из мультфильма. Скажите, пожалуйста, что происходило на экране? Правильно. Как называются эти движения, которые они выполняли. А на каких еще уроках вы выполняете упражнения.  А если вы не будете выполнять упражнения по этим предметам, что произойдет? А если не будете выполнять упражнения на уроке физкультуры?  Упражнения на уроке ФК отличаются от упражнений по англ. языку. А как же они называются.  Как вы думаете, какая тема нашего урока сегодня? И еще?  Вспомните, пожалуйста, а что же развивали у своих детей народы Древней Руси, первобытные люди?  Молодцы! | Учащиеся слушают учителя, смотрят, вступают в диалог с учителем, отвечая на вопросы.  Звери делают зарядку!  Упражнения!  На уроке русского языка, английского языка, на музыке, математике.  Не сможем грамотно писать, правильно считать, будем плохо учиться.  Не сможем быстро бегать, прыгать, кувыркаться, будем слабыми, будем болеть и т.д.  Да. Физические упражнения.  Физические упражнения.  Как они влияют на наше физическое развитие.  Силу, быстроту, ловкость, гибкость. Физические качества, а упражнения помогают развивать эти качества |
| Мотивационно-целевой | Сегодня мы с вами попытаемся научиться подбирать физические упражнения из обычных движений для создания личного комплекса утренней гимнастики, попытаемся понять, для чего нужны упражнения и условно разделим их на группы. | Учащиеся слушают учителя, осмысливают, принимают цель |
| Ориентировочный | Кто мне ответит: для чего нужна утренняя гимнастика?  Как вы думаете, для зарядки нужны какие-то особые, сложные упражнения или это простые, которые каждый из вас сам того, возможно не осознавая, делает, не вставая с кровати? | Чтобы быстрее проснуться и не засыпать на уроке, чтобы было хорошее настроение, чтобы натренировать мышцы, чтобы меньше болеть и т.д.  Простые. |
| Исполнительский | Звучит музыка. Сейчас все ложимся на спину и представим, что вы только проснулись. Какое первое упражнение каждый из вас выполняет? Правильно! Потянулись! | Потягиваемся. |
|  | Вспоминайте свои движения и предлагайте, а мы будем повторять. Кто первый?  Хорошо, выполним по 5 вращений в каждую сторону.  А после этого поднимаем туловище и садимся на «кровати». Повторим это упражнение раза 2 и можно добавить медленные вращения головой.  Еще?  Правильно, потянуться и задержаться в таком положении секунд на 10.  Отлично, поехали!  Садимся по-турецки и повторим по 5 раз.  Замечательно, пока мы сидим в подходящей позе, можно раскачиваться влево-вправо, вперед-назад, только не очень сильно, можно упасть с кровати. Еще кто предложит.  Конечно, уже нужно.  Еще?  Конечно, наклоны с касанием пола.10 раз  Все это сделаем по повторений.  Молодцы! Ну, что получилась у нас зарядка?  А провели ее вы сами, и теперь каждый может из вот таких обычных упражнений составить не один комплекс утренней зарядки. И благодаря вам, на уроке у нас получилась хорошая разминка.  Вернемся к теме нашего урока. Итак, мы с вами сейчас выполняли очень простые упражнения. А кто мне назовет более сложные?  Очень хорошо. Вспомним уроки в 1 классе, когда я вас учила выполнять сложное упражнение кувырок вперед. Какое упражнение в группировке выполняли.  Правильно, т.е. с его помощью мы подвели себя к выполнению кувырка и называются такие упражнения… подводящие. Приведите примеры.  Правильно, а что же мы должны развивать, чтобы выполнять сложные упражнения? Конечно же, физические качества. Чтобы научиться лазать по канату, какое физическое качество нам понадобится?  Правильно. А какие упражнения в этом помогут?  Когда мы выполняем эти упражнения, работают только мышцы рук?  Развивают силу в общем и называются они общеразвивающие.  И еще одна группа физических упражнений, которые включают в спортивные соревнования и выполняют по строго определенным правила, они называются соревновательными упражнениями. Приведем примеры.  Перестроить детей в две шеренги, разомкнуть на вытянутые руки.  За основу возьмем прыжок в длину и согласно нашим группам выполним упражнения. Первая группа – подводящие упражнения. Какие же подводящие упражнения будем выполнять?  Да, обращаю ваше внимание на правильность их выполнения, отталкивание за счет стопы. 15 раз. Еще.  Да, запрыгивания на скамейку двумя ногами и сразу можно выполнить спрыгивание с приземлением на две ноги. Первая шеренга подходит к скамейкам и выполняет по 15 раз. Затем вторая шеренга.  Молодцы. Но это упражнение относится к следующей группе – общеразвивающие упражнения. Первая шеренга берет скакалки и выполняет прыжки по 30 раз. Вторая шеренга.  Но не только же мышцы ног участвуют при выполнении прыжка. Из первой шеренги 6 человек подходят к шведской стенке и в висе выполняют поднимание согнутых ног до уровня хвата руками. 15 раз. За ними выходят следующие. Посмотрим на плакат и вспомним поэтапно прыжок с разбега. Разбегаемся, отталкиваемся и прогибаемся в спине. Снова первые 6 человек подходят к стенке и выполняют вис прогнувшись 15 раз. Следующие.  Еще, какие упражнения?  Правильно, а быстрота важна?  Направо. К направляющим, сомкнись. Кругом. Сейчас мы с вами совмести эти два упражнения, и проведем эстафеты. До края ковра прыгаем на правой ноге , назад бежим, передаем эстафету. А потом будем прыгать на левой ноге.  Молодцы! На правой ноге у нас лучше прыгала команда вторых номеров, а на левой первых.  Очень хорошо и вот мы подошли к третье группе упражнений – соревновательной. Когда потеплеет, мы выйдем на улицу и будем с вами выполнять соревновательное упражнение…  Посмотрите на экран, и мы посмотрим с вами, как выполняют прыжок в длину российская спортсменка Светлана Лебедева, олимпийская чемпионка, многократная чемпионка мира и Европы. [Заслуженный мастер спорта России](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8), вице-президент Всероссийской федерации лёгкой атлетики. Член женского комитета Международной ассоциации легкоатлетических федераций. Действующий рекордсмен мира в тройном прыжке в помещении — 15,36 м.(2004 г. Будапешт) | Лежа вращать кулаками и стопами.  Можно сделать наклоны головы сторону, стараться коснуться ухом плеча.  Потянутся вперед, дотягиваясь до ступней.  «Велосипед»  Сесть по-турецки, руки в стороны и вращать руками вперед и назад.  а я люблю раскачиваться на кровати.  Уже можно встать?  Ноги в стороны, руки на пояс, вращения тазом 10 раз в одну сторону, 10 раз в другую.  Наклоны.  Еще можно приседания и махи ногами.  Получилась!  Прыжок в длину, метание мяча, кувырки, стойка на лопатках, подтягивание.  Перекат на спине.  Когда учились прыгать в длину с места – запрыгивали на скамейку двумя ногами и т.д.  Сила.  Подтягивание, сгиб/разгиб рук, с гантелями.  Нет, напрягается пресс, мышцы спины, ног.  Прыжок в длину с разбега, прыжок с шестом, упражнения на бревне, упражнения в художественной гимнастике, фигурном катании, синхронном плавании и т.д.  Прыжки на двух ногах.  Запрыгивание на скамейку.  Прыжки через скакалку.  C:\Users\Галина\Desktop\4_html_m45f68bd2.png  Прыжки на одной ноге.  Да.  Перестраиваются в две колонны.  Прыжок в длину с разбега.  C:\Users\Галина\Desktop\Татьяна_Лебедева_2013_Volgograd.jpgСмотрят видео. Обсуждают и говорят, что тоже хотят прыгать так же красиво и далеко. |
| Результативно-оценочный | Вы сегодня большие молодцы. Пришло время подвести итог нашего урока. Кто мне повторит тему нашего занятия.  Правильно. А какую цель мы ставили перед собой?  Как вы думаете, мы достигли цели нашего урока?  Какое физическое качество мы сегодня развивали?  А что же нам помогло ее развивать?  На какие группы или виды делятся физические упражнения?  Какие упражнения называются соревновательными?  А кто же сегодня на уроке был самый активный и предлагал нам упражнения для утренней зарядки?  Их упражнения вам понравились, какую оценку мы можем им поставить и почему.  А кто же нам помогал в подготовке к выполнению прыжка в длину? Согласна в с вами. Предлагаю им тоже поставить оценки, а вы мне скажете, согласны с моей оценкой или нет, и объясните почему. | Физические упражнения.  Как они влияют на наше физическое развитие. Развивают физические качества.  научиться подбирать физические упражнения из обычных движений для утренней гимнастики понять, для чего нужны упражнения и на какие группы их можно разделить.  Да. Мы можем сами придумать упражнения для зарядки. Мы будем теперь делать зарядку. И не будем болеть.  Силу.  Физические упражнения.  Подводящие, общеразвивающие, соревновательные.  Которые включают в спортивные соревнования и выполняют по правилам.  Называют имена.  Предлагают и поясняют.  Называют.  Вступают в диалог, спорят или соглашаются. |
| Рефлексия | Скажите, пожалуйста, дети то, что мы узнали и то, чему вы сегодня научились, вам в обычной жизни пригодится?  Спасибо дети. Значит, вы будете здоровыми, сильными, разносторонне физически развитыми и всегда в хорошем настроении. До свидания! | Да мы буде мы делать зарядку. Буду придумывать зарядку, и делать ее с родителями. Или с сестрой (братом).  Когда идет дождь, перепрыгну через большую лужу и не мочу ноги. А я с друзьями летом буду прыгать в воду, кто дальше прыгнет и т.д. |