

## Технологическая карта урока по физической культуре для 4 класса (по ФГОС)

МБОУ «Шеметовская СОШ».

**Учитель:** Караваева В.С.

**Тема урока:** «Мост» из положения лёжа (с помощью). Эстафета – ведение мяча на скорость.

**Дата проведения:** 26.11.2020 года

**Раздел:** гимнастика

**Цель урока:** Обучить технике выполнения «моста» из и. п. лёжа (с помощью).

### Задачи:

1. Научить выполнению «моста» из и. п. лежа на спине.
2. Совершенствовать технику выполнения «моста» из положения лежа.
3. Способствовать развитию координационных способностей, гибкости позвоночника, подвижности в тазобедренных и плечевых суставах.
4. Воспитывает чувства взаимопомощи при выполнении заданий (страховка), дисциплинированность, самостоятельность.

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6
<b>Подготовительный (10 минут)</b> 1. Построение. 2. Сообщение темы урока. 3. Разминка: Ходьба, бег (2 разминочных круга)	Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок. Проверить готовность учащихся к уроку.  Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока	Установить роль разминки при подготовке организма к занятию  Уточнить влияние разминки всех мышц на	<i>Прогнозирование</i> - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик  Определить последовательность и приоритет	<i>Общеучебные</i> - использовать общие приемы решения задач  <i>Общеучебные</i> - контролировать и оценивать	Обсудить ход предстоящей разминки  Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие

4. ОРУ на месте (проводит учитель)		готовность к работе по гимнастике.	разминки мышечных групп	процесс и результат деятельности.	при проведении разминки как со сверстниками, так и с учителем
<p><b>Основной (30 минут)</b></p> <p>«Мост» из положения лежа (с помощью)</p>	<p>Перестроить обучающихся на пары.</p> <p>Напомнить технику безопасности при выполнении «моста» из положения лёжа.</p> <p>Объяснить технику изучаемых приёмов и действий, добиться их самостоятельному освоению, выявить и устранить типичные ошибки</p> <p>«Мост» из положения лежа: Лечь на спину, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях и поставить их на ширине плеч. Согнуть руки в локтях и поставить их за плечами. Теперь одновременно выпрямляем руки и ноги. Выпрямляем их максимально, делаем упражнение медленно. Прогнутся, голову отвести назад. Спина при выполнении моста должна быть выгнута по дуге, таз расположен выше головы и плеч. Лежа на спине, согнуть ноги и развести их носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч.</p>	<p>Описывать технику изучаемых приемов и действий, повторять и осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p> <p>Обратить внимание на правильность выполнения команд</p> <p>Определять степень утомления организма во время занятий, использовать гимнастику для комплексного развития физических способностей.</p>	<p><i>Коррекция</i> - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p>Коррекция - адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению ошибок.</p> <p><i>Целеполагание</i> - преобразовать познавательную задачу в практическую</p>	<p>Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов в Гимнастике</p> <p><i>Общеучебные</i> - ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p>	<p>Распределение функций, обучающихся во время работы по местам занятий</p> <p>Развивать умение выразить свою мысль по поводу освоения работы одноклассников с элементами Гимнастики</p>

<p>Эстафета- ведение мяча на скорость.</p>	<p>Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.</p> <p>Делимся на две команды.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Челночный бег с ведением мяча. Игроки с мячом выполняют челночный бег до конуса и передают мяч следующим игрокам.</li> <li>- Эстафета с ведением мяча с бегом, с захлестыванием голени до конуса, обратно с высоким подниманием бедра.</li> <li>- Эстафета с ведением мяча правой, левой рукой до конуса и обратно.</li> <li>-Эстафета с ведением мяча правой рукой, змейкой до конуса и обратно по прямой.</li> </ul> <p>Выполняем эстафету с мячом по свистку и начинаем бежать.</p> <p>Следить за техникой безопасности.</p>	<p>Описывать технику изучаемых приёмов и действий, повторять и осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<p><i>Коррекция</i>-вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок.</p>	<p><i>Информационные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- искать и выделять необходимую информацию из различных источников в Гимнастике.</li> </ul> <p>Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов в Гимнастике</p> <p><i>Общеучебные</i>- ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p>	<p>Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий</p>
--	---	---	---	--	--

Игра «День ночь»

Водящий отворачивается и произносит слово

День

В это время все игроки бегают-прыгают-веселятся. Главное условие — нельзя оставаться на месте. Дальше водящий произносит слово

Ночь

и в это время все должны сразу "заснуть". Водящий в этот момент оборачивается, если он заметил игрока, который не "спит", то громко говорит об этом и игрок выбывает из игры.

<b>Заключительный (5 минуты)</b> Анализ выполнения заданий обучающимися, рефлексия, домашнее задание	Проверить степень усвоения обучающимися УЗ Ставим УЗ на дом	Определять собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке. Осознавать надобность домашнего задания	Определить смысл поставленной на уроке УЗ	Формировать умения и выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ	Обеспечивать социальную компетентность и учет позиции других людей
---	--	--	---	---	--

## План-конспект урока

**Класс** 4 «В» **Дата проведения** 26.11.2020

**Тема урока:** «Мост» из положения лёжа (с помощью). Эстафета – ведение мяча на скорость.

### **Задачи урока:**

1. Научить выполнению «моста» из и. п. лежа на спине.
2. Совершенствовать технику выполнения «моста» из положения лежа.
3. Способствовать развитию координационных способностей, гибкости позвоночника, подвижности в тазобедренных и плечевых суставах.
4. Воспитывает чувства взаимопомощи при выполнении заданий (страховка), дисциплинированность, самостоятельность.

**Инвентарь:** Мат, конусы, баскетбольные мячи.

Части урока и время	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная часть 10 мин	1. Построение класса	1 мин	Обращаю внимание на внешний вид учащихся, готовность к уроку
	<p>2. Сообщение задач урока</p> <p>3. Ходьба в обход зала в колонне по одному</p> <p>4. Разминка в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на носках, руки в сторону</li> <li>- ходьба на пятках, руки за голову</li> <li>- ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе</li> <li>- ходьба в приседе, руки на коленях</li> </ul> <p>5. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лёгким бегом;</li> <li>- приставным шагом, руки на поясе</li> </ul> <p>1-2 правым боком</p> <p>3-4 левым боком</p>	<p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p>	<p>Обеспечить предельную краткость, конкретность задач урока.</p> <p>Подбородок поднять, спину держать ровно.</p> <p>слежу за выполнением</p> <p>спина прямая, руки на уровне плеч</p> <p>спина прямая, локти отводим в сторону.</p> <p>спина прямая, плавный перекаат с пятки на носок</p> <p>низкий присед, руки на коленях, спина прямая</p> <p>Обращаю внимание на технику бегового шага</p> <p>спина прямая</p> <p>слежу за техникой выполнения</p>

	<p>-захлестыванием голени, руки за спиной</p> <p>6. Ходьба в обход зала через середину Марш с последующим перестроением из колонны по одному в колонну по три.</p> <p>ОРУ</p> <p>И.П. 1-4 наклон головы вперед; 5-8 наклон головы назад; 1-4 наклон головы направо; 5-8 наклон головы налево.</p> <p>И.П 1-4 круговые движения головой в правую сторону; 5-8 круговые движения головой в левую сторону.</p> <p>И.П 1-4 руки к плечам, вращение плечами вперед 5-8 руки к плечам, вращение плечами назад</p>	<p>1 круг</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>захлест выше, пятками касаются рук.</p> <p>Обращаю внимание учащихся на сохранение правильной осанки.</p> <p>Обращаю внимание на положение головы. Упражнение выполнять плавно.</p> <p>Следим за амплитудой вращения</p> <p>Обратить внимание на выполнение задания</p>
--	---	---	--



	<p>И.П</p> <p>1-4 круговые вращения прямыми руками вперед</p> <p>5-8 круговые вращения прямыми руками назад</p> <p>И.П</p> <p>ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, ладони сжаты в кулак;</p> <p>1-2 правая рука верху, левая внизу отведение рук</p> <p>3-4 левая рука верху, правая внизу отведение рук</p> <p>И.П</p> <p>ноги на ширине плеч, руки на поясе;</p> <p>1-3 наклон влево, левая рука на поясе правая верху</p> <p>4 и.п</p> <p>1-3 наклон в право, правая рука на поясе левая верху</p> <p>И.П</p> <p>ноги на ширине плеч, руки перед грудью</p> <p>1-2 рывки руками перед грудью</p> <p>3-4 поворот влево, руки в стороны</p> <p>5-6 рывки руками перед грудью</p> <p>7-8 поворот вправо, руки в стороны</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Следить за выполнением. руки прямые</p> <p>Слежу за положением рук</p> <p>Наклон глубже, следим за спиной</p> <p>Слежу за выполнением руки прямые</p> <p>руки на уровне плеч</p>
--	--	---	---

Основная часть 30 минут	<p>И.П  Руки на поясе  1- наклон к правой ноге  2- наклон в перед  3- наклон к левой ноге  4 - и.п</p>	4 раза	Наклон глубже ноги в коленях не сгибать
	<p>И.П  Ос руки на коленях  1-4 круговые движения вправо  5-8 круговые движения влево</p>	4 раза	Следить за амплитудой движения
	<p>И.П  Ос руки на поясе  1-3 выпад правой ногой вперёд руки на колено  4 и.п  1-3 выпад правой ногой вперёд руки на колено  4 и.п</p>	4 раза	Выпад глубже
	<p>1. «Мост»  из положения лежа:  Лечь на спину, руки вдоль туловища.  Согнуть ноги в коленях и поставить их на ширине плеч.  Согнуть руки в локтях и поставить их за плечами.  Теперь одновременно выпрямляем руки и ноги.</p>	20 мин	Следить за ТБ. И выполнения упражнения  Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть наружи. Выпрямлять одновременно руки и ноги, прогнуться и

<p>Подвижная игра «День ночь»</p>	<p>2. Эстафеты.</p> <p>- Челночный бег с ведением мяча. Учащиеся делятся на команды, в каждой команде по баскетбольному мячу. Игроки с мячом выполняет челночный бег до отметок и передают мяч следующему игроку.</p> <p>- Эстафета с ведением мяча с бегом, с захлестыванием голени до поворотной отметки, обратно с высоким подниманием бедра.</p> <p>- Эстафета с ведением мяча правой, левой рукой до поворотной конуса и обратно.</p> <p>- Эстафета с ведением мяча правой рукой, змейкой до конуса и обратно по прямой.</p>	<p>5 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>наклонить голову назад.</p> <p>Следить за ТБ. За техникой ведения и отскока мяча.</p> <p>Следим за техникой ведения</p> <p>Следим за выполнением отскока мяча</p> <p>Следить за ТБ. И за соблюдением правил игры.</p>	
	<p>День</p> <p>В это время все игроки бегают-прыгают-веселятся. Главное условие — нельзя оставаться на месте. Дальше водящий произносит слово</p>			
	<p>Ночь</p> <p>и в это время все должны сразу "заснуть". Водящий в этот момент оборачивается, если он заметил игрока, который не "спит", то громко говорит об</p>			

Заключительная часть 5 мин	этом, и игрок выбывает из игры.  Построение. Подведение итогов урока.	5 мин	Выставление оценок.  Домашнее задание.
-------------------------------	--	-------	---