

Технологическая карта урока по физической культуре

Технология урока: здоровьесберегающая, игровая, соревновательная
(раздел гимнастика 1 класс)

Тема урока: Развитие силы, гибкости, координации

Цели: Содействовать развитию координационных способностей и равновесию.

Задачи: образовательные:

- Уточнить представления о технике выполнения перекатов;
- Повторить строевые команды: «Повороты на месте!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»;
- Освоить технику выполнения кувырка вперед в сочетании с равновесием «Ласточка».

развивающие:

- Развитие стоп, укрепление мышц ног и брюшного пресса, растяжка задней поверхности бедра
- Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности (коммуникативное УУД).
- Развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям (регулятивное УУД).
- Развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме (познавательное УУД)

воспитательные:

- Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели (личностное УУД).

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 40 мин.

Дата:

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастические обручи, мягкие игрушки.

Ученик должен знать:

- Основные физические качества
- что такое гимнастика
- когда в России появилась гимнастика
- что нужно развивать, чтобы стать гимнастом.

Учитель: Щербакова Наталья Владимировна

Технологическая карта урока

Этап урока	Цель этапа	Формируемые УУД	Содержание деятельности учителя, ученика	Время
1. Организационный Ученик запоминает свое число (1-4), для последующего перестроения.	Определение целей занятия Перечислить основные физические качества, которые развиваются в младшем школьном возрасте: гибкость, координация, быстрота. Запомнить: Олимпийские виды гимнастики: (спортивная и художественная), определение гимнастики, спортивной и художественной,	Регулятивные: целеполагание, планирование	Беседа. 1. Объявление цели урока и план урока. 2. Повторяем основные физические качества человека. 3. Узнаем, какие виды гимнастики входят в Олимпийские игры.	2 мин
Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала Повторяем основные физические качества человека. Узнаем, какие виды гимнастики входят в Олимпийские игры.	Включение в учебную деятельность на личностно значимом уровне (оздоровительный мотив).	Формировать умение формулировать тему урока, умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Самостоятельно формулируют тему: Развитие силы, гибкости, координации	
2. Основной Зона 1. – зона общей разминки	Формирование умений работать с информацией, представленной в разном виде (схемы)	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; контролируют действия партнера.	Работают по инструкции (см. Приложение № 1).	
Зона № 2 – зона партер (на ковриках)	Развитие силы, гибкости, координации	выявляют и устраняют типичные ошибки	Осваивают технику выполнения упражнений.	

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	
Зона № 3 – зона индивидуальной работы – круговая тренировка (по схемам)	Развитие скоростно-силовых способностей.	Определяют степень утомления организма	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
Подведение итогов урока	Выявление уровня осознания содержания пройденного.	<ol style="list-style-type: none"> 1. рефлексия настроения и эмоционального состояния 2. рефлексия деятельности (самоанализ и самооценка собственной деятельности по выполнению ситуативного задания в рамках изучаемой темы) 3. рефлексия содержания учебного материала 	<p>Выбрать начало фразы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. сегодня я узнал... 2. было интересно... 3. было трудно... 4. я выполнял задания... 5. я понял, что... 6. теперь я могу... 	

Приложение 1

Содержание урока	Дозировка	Характеристика деятельности учащегося
1. Вводная часть урока	6 мин.	Ученик запоминает свое число, для последующего перестроения.
<p>1.1. Построение, приветствие Расчет на 1-4.</p> <p>1.2. Беседа.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Объявление цели урока и план урока. 2. Повторяем основные физические качества человека. 3. Узнаем, какие виды гимнастики входят в Олимпийские игры. 	<p>Перечислить основные физические качества, которые развиваются в младшем школьном возрасте: гибкость, координация, быстрота.</p> <p>Запомнить: Олимпийские виды гимнастики: (спортивная и художественная), определение гимнастики, спортивной и художественной, и когда в России появилась художественная гимнастика.</p>	

<p>1.3. Разминка общая: 1. «Пава». И.п. – носик кверху, корпус тела прямо, лопатки соединены, плечи опущены, руки на поясе. 1-2 – вытянуть правую ногу вперед (колени и стопа натянуты). 3-4 – поставить стопу слегка выворотом, т.е. пяткой вперед, а носками в сторону. Затем повторить шаги с другой ноги.</p>	32 шага	Освоение шагов с продвижением вперед для формирования правильной осанки в положении стоя. Учится правильно держать осанку.
<p>2. «Казачок». И.п. – носик кверху, корпус тела прямо, лопатки соединены, плечи опущены, руки на поясе. 1 – встать на полупальцы, руки в стороны. 2 – шаг правой ногой 3 – шаг левой ногой. 4 – приставить правую ногу и начать следующий шаг с левой ноги.</p>	16 шагов	Развивает координацию. Овладевает техникой правильно выполнять шаги: 4 шага на высоких полупальцах, руки в стороны, затем 4 шага выворотом на пятках, руки на пояс. Следить за дыханием: 2 шага – вдох, 2 шага – выдох.
<p>3. «Гусенок». И.п. – туловище и голова прямо, плечи опущены, руки на коленях. 1 – шаг вперед правой ногой. 2 – шаг вперед левой ногой</p>	16 шагов	Осваивает прямо держать спину, шагая в полном приседе. Дыхание произвольное.
<p>4. «Олененок». И.п. – туловище прямо, плечи опущены, таз подтянут, колени прямые, руки на поясе. Темп умеренный. 1-4 – начать бегать сильно сгибая ноги в коленях, стопы натянуты и стремясь коснуться таза.</p>	1/2 круга	Следит за дыханием: 4 шага бегом – вдох, 4 шага бегом – выдох. Развивает быстроту и гибкость.
<p>5. «Стрекоза». И.п. – туловище и голова прямо, плечи опущены, ноги активно сгибаются в коленях, стопы натянуты. Четыре круговых движения вперед правой рукой, а затем четыре круговых движения вперед левой рукой, затем восемь круговых движений вперед двумя руками одновременно (на 2 шага бега 1 круговое движение рукой).</p>	1/2 круга	Формирует координацию – сложные движения рук. Следит за дыханием: 4 шага бегом – вдох, 4 шага бегом – выдох.

<p>6. «Мячик».</p> <p>И.п. – туловище и голова прямо, плечи опущены, руки на коленях.</p> <p>4 прыжка с продвижением вперед (вдох)</p> <p>4 прыжка на месте с поворотом вправо (выдох)</p> <p>4 прыжка с продвижением вперед (вдох)</p> <p>4 прыжка на месте с поворотом влево (выдох).</p>	<p>2 раза</p>	<p>Овладевает техникой прыжка: приземляясь на носочки, только затем опускайтесь на пятки.</p> <p>Осваивает небольшие прыжки в полном приседе.</p>
<p>7. «Цапля» .</p> <p>И.п. – туловище прямо, плечи опущены, таз подтянут, колени прямые, руки на поясе.</p> <p>1 – шаг вперед правой ногой, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки вверх (вдох)</p> <p>2 – наклон туловища вперед, как можно ниже (до касания грудью бедра правой ноги), прямыми руками коснуться пола (выдох).</p>	<p>16 шагов</p>	<p>Развивает гибкость и координацию.</p> <p>Осваивает шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра.</p> <p>Осваивает умение правильно держать прямо голову и туловище в наклонах, колени прямые. Темп умеренный.</p>
<p>8. «Жираф».</p> <p>И.п. – туловище и голова прямо, плечи опущены, колени прямые, руки вверх.</p> <p>1-4 – выполнять шаги на высоких полупальцах с прямыми коленями, руки вверх.</p> <p>5-8 – выполнять шаги на высоких полупальцах, колени в полуприседе, руки слегка согнуты и отведены за спину.</p>	<p>16 шагов</p>	<p>Развивает координацию.</p> <p>Овладевает техникой передвижения на полупальцах.</p> <p>Следит за дыханием: 2 шага – вдох, 2 шага – выдох.</p>
<p>9. Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по 4.</p>	<p>–</p>	<p>Каждый делает столько шагов, какое число получил при расчете на 1-4.</p>
<p>2. Основная часть урока</p>	<p>20 мин.</p>	
<p>Разминка партерная:</p> <p>1. «Лягушонок на спине».</p> <p>И.п.– лежа на спине, ноги вместе, стопы и колени вытянуты, пальцы ног собраны вместе, руки в стороны. Темп умеренный.</p> <p>1-2 – сократить мышцы стоп, то есть направьте носки на себя (вдох)</p> <p>3-4 – вытянуть стопы носки (выдох)</p>	<p>8 раз</p>	<p>Осваивает универсальные умения, научиться контролировать величину нагрузки, осваивать методику выполнения упражнений. Выявляет характерные ошибки.</p> <p>Упражнение для развития стоп.</p> <p>Укрепляет мышцы ступни и развивает гибкость.</p>

<p>2. «Лягушонок на животе».</p> <p>И.п.– лежа на животе, ноги вместе, стопы и колени вытянуты, пальцы ног собраны вместе. Руки в стороны. Темп умеренный.</p> <p>1-2 – сократите мышцы стоп – пятки, то есть направьте носки на себя (вдох).</p> <p>3-4 – вытянуть стопы – носки (выдох)</p> <p>5-6 – Сокращая стопы, разверните их в I танцевальную позицию. Туловище прямо, таз втянут (вдох)</p> <p>7-8 – вытянуть стопы в исходное положение (выдох)</p>	8 раз	<p>Упражнение для развития стоп, выворотности. Укрепление мышц ног и брюшного пресса.</p>
<p>3. «Велосипед».</p> <p>И.п. – лежа на спине, спина прижата к полу, плечи опущены, ноги вместе подняты вертикально вверх, стопы и колени вытянуты, руки вытянуты вдоль туловища. Темп умеренный.</p> <p>1-4 – четыре движения ногами, как при езде на велосипеде, поступательным движением вперед (вдох).</p> <p>5-8 – четыре движения ногами, как при езде на велосипеде, поступательным движением назад (выдох)</p>	8 раз	<p>Развивает гибкость, координацию, укрепляет мышцы ног и брюшного пресса.</p> <p>Соблюдает правила дыхания при выполнении упражнения.</p>
<p>4. «Тутти».</p> <p>И.п. – сидя на полу, колени прямые, стопы вытянуты, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки вверх. Темп умеренный.</p> <p>1-2 – наклон туловища вперед (постараться коснуться прямыми ногами сначала животом, затем грудью), руки вытянуты вперед и коснуться стоп (вдох).</p> <p>3-4 – вернуться в и.п. (выдох)</p>	8 раз	<p>Развитие гибкости, укрепляет мышцы спины.</p> <p>Выявляет ошибки выполнения и исправляет их.</p>
<p>5. «Коробочка».</p> <p>И.п. – лежа на животе, ноги вместе, колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки согнуты в локтях и опираются о пол перед грудью. Темп умеренный.</p> <p>1-2 – опираясь руками о пол, максимально прогнуть туловище назад и согнуть ноги в коленях, касаясь стопами головы.</p> <p>3-4 – принять положение «угол» с прямыми ногами (выдох)</p>	8 раз	<p>Укрепляет мышцы спины, на развивает гибкость и координацию.</p> <p>Дыхание произвольно.</p>
<p>6. «Крестик».</p>	4 раза	<p>Овладевает техникой растяжки задней поверхности бедра и</p>

<p>И.п. – сидя на полу согнув ноги в коленях в стороны, стопы сильно сократить, руки вперед наперекрест, взять руками стопы согнутых ног. Темп умеренный.</p> <p>1-2 – вытянуть ноги вперед, сохраняя выворотное положение сокращенных стоп, спину держать как можно прямее (вдох).</p> <p>3-4 – согнуть колени, вернуться в и.п., слегка приподнимая туловище вверх (выдох)</p>		<p>выворотности стоп.</p>
<p>7. «Угол».</p> <p>И.п. – лежа на спине, туловище и голова прямо, колени прямые стопы вытянуты, руки вверх. Темп умеренный.</p> <p>1-2 – одновременно поднять туловище вверх и согнуть колени (т.е. принять положение «угол» с согнутыми коленями) (вдох)</p> <p>3-4 – вытянуть руки в стороны, и не опуская туловища, вытянуть ноги вперед и вверх (т.е. принять положение «угол» с прямыми ногами) (выдох)</p> <p>5-6 – не меняя положения туловища и рук, согнуть колени и принять положение «угол» с согнутыми ногами) (вдох)</p> <p>7-8 – вернуться в и.п. (выдох)</p>	<p>8 раз</p>	<p>Осваивает технику разучиваемого упражнения. Укрепляет мышцы брюшного пресса.</p>
<p>Круговая тренировка (приложение 2)</p> <p>Перед началом выполнения упражнений предупредить учащихся, что нет необходимости торопиться, главное - постараться распределить свои силы рационально.</p>	<p>6 мин</p>	<p>Объясняет, что такое круговая тренировка. Дает сигнал к выполнению задания. Через минуту происходит смена станций. Формулирует задание, осуществляет контроль.</p>
<p>3. Заключительная часть урока 1. Эстафета с обручами и мягкой игрушкой: «Пройти в ворота».</p> <p><i>1 вариант.</i> Обручи в конце дистанции каждой команды. Каждый участник команды с мягкой игрушкой в руках добегают до конца дистанции, где стоит тренер с обручем, пролезает в обруч и возвращается к своей команде, передавая мягкую игрушку следующему игроку.</p> <p><i>2 вариант.</i> Обручи в конце дистанции каждой команды. Каждый участник команды с мягкой игрушкой в руках шагает в полном приседе (гусенок) до конца дистанции, где стоит тренер с обручем,</p>	<p>8 мин.</p>	<p>Спортивная эстафета – это командное соревнование. Дети учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Эстафеты помогают развивать быстроту, координацию и ловкость. Закрепляют способы передвижения, изученных в подготовительной части урока.</p>

пролезает в обруч и возвращается бегом с высоко забрасывание голени назад (оленок) к своей команде, передавая мягкую игрушку следующему игроку		
2. Построение в шеренгу по одному. Подведение итогов урока.		Что получилось, что вызывало затруднение?
Домашнее задание: Когда художественная гимнастика была включена в программу Олимпийских игр		По учебнику "Физическая культура. Гимнастика" 1-4 класс: закрепить, какие виды гимнастики входят в Олимпийские игры.
В процессе урока. Проверяем свою осанку		Следить за осанкой

Приложение 2

Круговая тренировка

Перед началом выполнения упражнений предупредить учащихся, что нет необходимости торопиться, главное - постараться распределить свои силы рационально. Задание должно занять не более 7 минут (6 минут на сами станции и 1 минуту на переходы)

1-я станция - перекаты.

2-я станция - отжимания. Выполняются от пола или гимнастической скамейки.

3-я станция - приседания. Приседания выполняются в невысоком темпе. Стараться спину держать ровно, а при каждом приседе руки поднимать вперед.

4-я станция - кувырки.

5-я станция - прыжки на двух ногах боком через мячик.

6-я станция - наклоны вправо, влево, вперед из положения стоя.