Технологическая карта урока в соответствии с ФГОС

|  |  |
| --- | --- |
| Утверждаю \_\_\_\_\_\_\_\_\_/ / (подпись учителя)  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  | Утверждаю \_\_\_\_\_\_\_\_\_/ /  (подпись методиста) «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 г. |

Ф.И.О студенов: Мангут Ольга Евгеньевна, Вишнякова Варвара Александровна.

Предмет: «Физическая культура »

Тема урока: **«**Совершенствование акробатических упражнений **».**

Класс: 4 «а»

Образовательная программа, автор: УМК «Школа России»

Тип урока: комбинированный

Цель урока Овладение элементами акробатики, дальнейшее их совершенствование. Формирование практических умений

Задачи урока:

Дидактическая: совершенствовать технику кувырка вперед, сформировать навыки группировок при выполнении упражнений

Развивающая: развивать физические качества: гибкость, ловкость и координационные способности. Развивать умение контролировать и давать оценку своим действиям. Формировать умение общаться со сверстниками

Воспитательная: воспитывать дисциплинированность, внимание, самостоятельность, силу воли, дружелюбие.

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические палки, свисток.

Характеристика этапов урока.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап фрагментаурока | Образовательная задача этапаурока | Методы и приемы работы | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | Формаорганизацииучебной деятельности | Дидактические средства, интерактивное оборудование | Формы контроля взаимоконтроля и самоконтроля | Планируемые результаты |
| Предметные | Метапредметные | Личностные |
| I. Организационный момент | Создать условия для возникновения внутренней потребности включения в деятельность. |  | Организует построение, проверяет готовность обучающихся к уроку (соответствующая форма одежды), ставит задачи, раскрывает содержание урока. -Здравствуйте ребята!  | Строятся в однушеренгу.Приветствую учителя.Внимательно слушают,задают вопросы.  | Фронтальная |  | Взаимоконтроль |  | Коммуникативные УУД:Взаимодействуют во время построения в шеренгу и выполнения команд. Умение слушать, координировать действия.Р: выполнять строевые команды, контролировать свои действия согласно инструкции. | положительное отношение к учебной деятельности |
| Мотивация учебной деятельности |  |  | Ребята! А скажите пожалуйста,как вы думаете, что такоегимнастика?А какие виды гимнастики вызнаете?Какие акробатическиеупражнения вы уже умеетеделать?Давайте сформулируем цели насегодняшний урок?Сегодня на уроке мы будемсовершенствовать свои знания втехнике выполнения строевыхупражнений и акробатическихупражнений. | Гимнастика – это специально подобранныеупражнения ,способствующие общемуразвитию организма.Гимнастика спортивная,художественная,акробатика.Перекат, кувырок вперед,стойка на лопаткахПроводить самоконтрольсвоему организму. |  |  |  | Познавательные УУД:Планировать занятия гимнастикой в режиме дня,организовывать отдых и досуг с использованиемсредств физической культуры; | Регулятивные УУД:Умения организовывать собственнуюдеятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей |  |
| Разминка | Формирование у учащихся новых знаний |  | Организует выполнение строевых упражнений (команд). Построение, строевые упражнения. Класс! Равняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь. Класс направо, налево, кругом, направо. В обход налево шагом марш! Организует выполнение разновидности ходьбы и бега. Класс руки в стороны ставь, на носках марш! Класс руки вверх ставь, продолжаем движение на носках. Класс, руки за голову ставь, на пятках марш. Без задания , марш.Класс, с высоким поднимание бедра, марш. Класс с захлестыванием голени назад, марш. Класс приставными шагами левым и правым боком , марш (два приставных шага левым боком, два правым боком). Медленно бегом, марш. Следим за дистанцией, дыхание правильное, бег на передней части стопы. Класс , шагом марш. Восстанавливаем дыхание. Поднимаем руки вверх-вдох через нос, опускаем руки-выдох через рот | ВыполняютКоманды поворотов наместе, расчет по порядкуКоманды: – становись!, – равняйсь!, – смирно!, – вольно!, – налево!, – направо, – кругом!,Выполняют разновидности ходьбы:-на носках, руки в стороны;-на носках, руки вверх;-на пятках, руки за головуОбучающиеся выполняютразновидности бега: -бег с высоким подниманиебедра, руки работаютвдоль туловища;-бег с захлестываниемголени назад, руки на пояс;-приставные шаги левым иправым боком, руки на пояс-обычный бегОбучающиесявосстанавливают дыхание. | Фронтальная, индивидуальная. |  | Фронтальный контроль |  | К:взаимодействуют во время перестроения в колонны. Умение слушать, координировать действия. Р:анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; выполнять строевые команды, перестроения различными способами, контролировать свои действия согласно инструкции.К: взаимодействуют во время выполнения ходьбы и бега. Умение слушать, координировать действия.Р:анализировать и объективно оцениватьрезультаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;Выполнять разновидности ходьбы и бега. |  |
|  |  |  | Общеразвивающие упражнения сгимнастическими палками:И.п. – Стойка, палка внизу.1. Наклон головы влево2-и.п.3- наклон головы вправо4 – и.п.II. И.п. – Стойка, палка заголовой.1. Левая нога назад, палкавверх2-и.п.3-4-тоже левой ногой.III. И.п. – Стойка, палка вперед1- поворот туловища влевопалка вперед2-и.п.3-4-тоже влевоIV. И.п. – Узкая стойка ногиврозь, палка за головой1- наклон влево, палка вверх2-и.п.3-4-тоже вправоV. И.п.- Стойка ноги врозь, палкавнизу.1-2-3-пружинящих наклонавперед, палка вверх4-и.п.VI. И.п.- Широкая стойка ногиврозь, палка перед грудью.1-наклонк левой, палка вверх2-наклон, палка вверх3-наклонк правой, палка вверх4-и.п.VII. Стойка, палка вверху:1-2-3-пружинящих наклонавниз;4 –И.п.VIII. И.п. -Сед, ноги вместе, палказа головой1-2-3- палка вверх, тянемсявверх, не поднимаясьсковрика4-и.п. IX. И.п.- Сед, ноги врозь, палкавверху1-2-3-наклон вперед, палкавверх4-и.п.X. И.п. – Стойка на коленях, палказа головой:1- Поворот туловища влево,палка вверх;2- И.п.3- Поворот туловища вправо;4- И.п.XI. И.п.- Сед на колени, палка наколенях1-2-3- тянемся палкой вперед,не поднимая тазобедренныйсустав.4-и.п.X. И.п.-Стойка, палка внизу.1 – прыжок ноги врозь, палкавперед2 – и.п.3 – прыжок ноги врозь, палкавверх 4 – и.п | Выполняютобщеразвивающиеупражнения сгимнастическими палкамина гимнастическихковриках | Фронтальная |  | Фронтальный контроль | П:представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека;характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий | К:взаимодействуют во время выполнения упражнений с гимнастическими палками. Умеют слушать ритм и выполнять движения в такт.  | Повысить учебно-познавательный интерес к изучаемому материалу;  |
| II. Основная часть |  |  | Объясняет и показываетобучающимся группировку. Задает вопросы.Дети, для чего нам нужна группировка?А в каких акробатических элементах встречается группировка?Объясняет и показываетобучающимся перекаты в группировке на спину. Задает вопросы.Из положения упор присев, выполняем перекат на спину в группировке и возвращаемся в исходно положение.Ребята! Скажите пожалуйста, в каких акробатических элементахвстречается перекат в группировке?Объясняет и показываетобучающимся стойку на лопаткахиз упора присев. Из положенияупор присев, выполняем перекатна спину в группировке, выходим в стойку на лопатках, держим себя под спину, возвращаемся в исходное положение и не забываем выполнить группировку.Дети! Какие мы можем сделать в этом упражнении ошибки?Объясняет и показывает обучающимся кувырок вперед.Принимаем положение упор присев, руки ставим чуть вперед, передавая центр тяжести на руки и сгибая их оттолкнуться ногами и сгруппироваться, перевернуться через голову до положения упора присев. Ребята! Какие кувырки вы знаете? В каких акробатических элементах можно встретить кувырок вперед. Из положения упор присев выполняем кувырок вперед, объясняет и показывает обучающимся гимнастический мост. Из положения лежа на спине, руки и ноги на ширине плеч(опираясь на всю ступню и кисть) полностью выпрямить руки и ноги.А сейчас мы с вами немноговосстановим свой мышечныйтонус и выполним упражнения нарелаксацию.Упражнения на релаксацию послеакробатических элементов:- «Лодочка»;Это упражнение приносит многопользы. В первую очередь этоупражнение влияет наформирование правильной осанки.Следующие упражнение, котороемы с вами выполним, называется :-«Кошечка».Исходное положениеупор, стоя на коленях. На разспину вверх, голову вниз, на дваспину вниз, голову вверх.И последнее упражнение, котороемы с вами выполним, называется- «Лотос»Ребята скажите пожалуйста, на чтонаправлены эти три упражнения?Ребята, сейчас подведем итогзанятий акробатическимиэлементами. Я предлагаю вам разгадать кроссворд. Я будузадавать вопрос, а вы даватьправильный ответ. Работать будемв группах. Ваша задача подуматьи ответить на вопросы. Каждаягруппа должна дать сигнал, что выготовы отвечать. Наш сигнал – этовзяться за руки всей группой и поднять руки вверх!Вопрос №1. Вид спорта, которыйвключает в себя специальныеупражнения, способствующиеобщему развитию организма. Вэтом виде спорта есть и красота, играция , и гибкость.Вопрос №2. Привычноеположение тела?Вопрос №3. Дугообразное,максимально изогнутоеположение тела?Вопрос №4. Передвижениечеловека на разные дистанции заопределенный промежутоквремени?Вопрос №5. Спортивныйинвентарь для физическихупражнений. Развивает такоекачество, как прыгучесть. | Обучающиеся выполняют группировку под счет. Отвечают на вопросы. Обучающие выполняют перекаты в группировке на спину. Отвечают на вопросы. (кувырок вперед, кувырок назад) Обучающие выполняют стойку на лопатках. Отвечают на вопросы (не выполнить группировку, не держать себя под спину, быть расслабленным) Обучающие выполняюткувырок вперед. Отвечаютна вопросыКувырок вперед, кувырокназад, кувырок в сторону.СальтоОбучающие выполняютгимнастическиймост из положения лежаОбучающие выполняютупражнения на релаксациюНа формирование правильной осанки. Гимнастика Осанка Мост Бег  Скакалка | Фронтальная | Учебник | Фронтальный контроль | П:представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; понимать и воспринимать на слух словесные указания учителя | Р: анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; выполнять акробатические упражнения, контролировать свои действия согласно инструкцииК: формируем умение слушать и понимать других. Обсудить ход предстоящей разминки. Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками, так и учителем | Личностные УУД: принимать и соблюдать учебную задачу, ориентация на выполнение моральных норм, регулирующих поведение в группе и классе, быть тактичным и уважительным в работе |
|  |  |  | Организует построение обучающихся в одну шеренгуПроводит игру на внимание: «3-13-33»  | Строятся в одну шеренгу«3»- руки на пояс;«13»- руки на плечи;«33»- руки вверх.Задача обучающихсяправильно выполнить всезадания | Фронтальная |  | Фронтальный контроль | П:представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | Р: принимать и сохранять учебную задачу |  |
| III. Рефлексия. | Повторение. Формирование умения оценивать свою деятельность. | Приём репродуктивно-поисковый «вопрос- ответ»  | Вспомните тему нашего урока.Удалось достичь поставленныхцелей. Что удалось на уроке, чтоне удалось?Оцените свою работу на уроке.Подведение итогов урока,оценивание работы класса в целом(над чем ещё необходимоработать).А в самом конце урока я хочупосмотреть, какие эмоции выполучили на уроке. Перед вамиизображена новогодняя елка. Япредлагаю вам прикрепить листики на наше дерево.Красный вы на уроке испытали тяжесть и сложность в выполненииупражнений, синий -урок прошел хорошо, желтый -вам все понравилось, и вы получили позитивные и положительные эмоции. А теперь пройдем все вместе и украсим наше дерево | Обучающиеся анализируютсвою работу. Дети всемклассом прикрепляют листочки на дерево. | Фронтальная |  | Фронтальный контроль |  | Р:Адекватно воспринимать оценку учителя итоварищей | Личностные УУД:Осваивать начальную форму познавательной и личностной рефлексии |
| Д/задание: |  |  | Выполнять упражнения на пресс за 30 секунд лежа на полу |  |  |  |  |  |  |  |