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 фрагмента  урока | Образовательная задача этапа  урока | Методы и приемы работы | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | Форма  организации  учебной 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 одну  шеренгу.  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 такое  гимнастика?  А какие виды гимнастики вы  знаете?  Какие акробатические  упражнения вы уже умеете  делать?  Давайте сформулируем цели на  сегодняшний урок?  Сегодня на уроке мы будем  совершенствовать свои знания в  технике выполнения строевых  упражнений и акробатических  упражнений. | Гимнастика – это специально подобранные  упражнения ,  способствующие общему  развитию организма.  Гимнастика спортивная,  художественная,  акробатика.  Перекат, кувырок вперед,  стойка на лопатках  Проводить самоконтроль  своему организму. |  |  |  | Познавательные УУД:  Планировать занятия гимнастикой в режиме дня,  организовывать отдых и досуг с использованием  средств физической культуры; | Регулятивные УУД:  Умения организовывать собственную  деятельность, 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 | Выполняют  Команды поворотов на  месте, расчет по порядку  Команды:  – становись!,  – равняйсь!,  – смирно!,  – вольно!,  – налево!,  – направо,  – кругом!,  Выполняют разновидности ходьбы:  -на носках, руки в стороны;  -на носках, руки вверх;  -на пятках, руки за голову  Обучающиеся выполняют  разновидности бега:  -бег с высоким поднимание  бедра, руки работают  вдоль туловища;  -бег с захлестыванием  голени назад, руки на пояс;  -приставные шаги левым и  правым боком, руки на пояс  -обычный бег  Обучающиеся  восстанавливают 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 оценивать  результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  Выполнять разновидности ходьбы и бега. |  |
|  |  |  | Общеразвивающие упражнения с  гимнастическими палками:  И.п. – Стойка, палка внизу.  1. Наклон головы влево  2-и.п.  3- наклон головы вправо  4 – и.п.  II. И.п. – Стойка, палка за  головой.  1. Левая нога назад, палка  вверх  2-и.п.  3-4-тоже левой ногой.  III. И.п. – Стойка, палка вперед  1- поворот туловища влево  палка вперед  2-  и.п.  3-4-тоже влево  IV. И.п. – Узкая стойка ноги  врозь, палка за головой  1- наклон влево, палка вверх  2-  и.п.  3-4-тоже вправо  V. И.п.- Стойка ноги врозь, палка  внизу.  1-2-3-пружинящих наклона  вперед, палка вверх  4-  и.п.  VI. И.п.- Широкая стойка ноги  врозь, палка перед грудью.  1-наклон  к левой, палка вверх  2-наклон, палка вверх  3-наклон  к правой, палка вверх  4-  и.п.  VII. Стойка, палка вверху:  1-2-3-пружинящих наклона  вниз;  4 –  И.п.  VIII. И.п. -Сед, ноги вместе, палка  за головой  1-2-3- палка вверх, тянемся  вверх, не поднимаясь  с  коврика  4-и.п.  IX. И.п.- Сед, ноги врозь, палка  вверху  1-2-3-наклон вперед, палка  вверх  4-и.п.  X. И.п. – Стойка на коленях, палка  за головой:  1- Поворот туловища влево,  палка вверх;  2- И.п.  3- Поворот туловища вправо;  4- И.п.  XI. И.п.- Сед на колени, палка на  коленях  1-2-3- тянемся палкой вперед,  не поднимая тазобедренный  сустав.  4-и.п.  X. И.п.-Стойка, палка внизу.  1 – прыжок ноги врозь, палка  вперед  2 – и.п.  3 – прыжок ноги врозь, палка  вверх  4 – и.п | Выполняют  общеразвивающие  упражнения с  гимнастическими палками  на гимнастических  ковриках | 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 показывает  обучающимся группировку. Задает вопросы.  Дети, для чего нам нужна группировка?  А в каких акробатических элементах встречается группировка?  Объясняет и показывает  обучающимся 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 элементах  встречается перекат в группировке?  Объясняет и показывает  обучающимся стойку на лопатках  из упора присев. Из положения  упор присев, выполняем перекат  на 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 немного  восстановим свой мышечный  тонус и выполним упражнения на  релаксацию.  Упражнения на релаксацию после  акробатических элементов:  - «Лодочка»;  Это упражнение приносит много  пользы. В первую очередь это  упражнение влияет на  формирование правильной осанки.  Следующие упражнение, которое  мы с вами выполним, называется :  -«Кошечка».  Исходное положение  упор, стоя на коленях. На раз  спину вверх, голову вниз, на два  спину вниз, голову вверх.  И последнее упражнение, которое  мы с вами выполним, называется  - «Лотос»  Ребята скажите пожалуйста, на что  направлены эти три упражнения?  Ребята, сейчас подведем итог  занятий акробатическими  элементами. Я предлагаю вам разгадать кроссворд. Я буду  задавать вопрос, а вы давать  правильный ответ. Работать будем  в группах. Ваша задача подумать  и ответить на вопросы. Каждая  группа должна дать сигнал, что вы  готовы отвечать. Наш сигнал – это  взяться за руки всей группой и поднять руки вверх!  Вопрос №1. Вид спорта, который  включает в себя специальные  упражнения, способствующие  общему развитию организма. В  этом виде спорта есть и красота, и  грация , и гибкость.  Вопрос №2. Привычное  положение тела?  Вопрос №3. Дугообразное,  максимально изогнутое  положение тела?  Вопрос №4. Передвижение  человека на разные дистанции за  определенный промежуток  времени?  Вопрос №5. Спортивный  инвентарь для физических  упражнений. Развивает такое  качество, 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 выполняют  кувырок вперед. Отвечают  на вопросы  Кувырок вперед, кувырок  назад, кувырок в сторону.  Сальто  Обучающие выполняют  гимнастический  мост из положения лежа  Обучающие выполняют  упражнения на релаксацию  На 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 инструкции  К: 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 шеренгу  Проводит игру на внимание: «3-13-33» | Строятся в одну шеренгу  «3»- руки на пояс;  «13»- руки на плечи;  «33»- руки вверх.  Задача обучающихся  правильно выполнить все  задания | 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 поставленных  целей. Что удалось на уроке, что  не удалось?  Оцените свою работу на уроке.  Подведение итогов урока,  оценивание работы класса в целом  (над чем ещё необходимо  работать).  А в самом конце урока я хочу  посмотреть, какие эмоции вы  получили на уроке. Перед вами  изображена новогодняя елка. Я  предлагаю вам прикрепить листики на наше дерево.  Красный вы на уроке испытали тяжесть и сложность в выполнении  упражнений, 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 анализируют  свою работу.  Дети всем  классом прикрепляют листочки на дерево. | Фронтальная |  | Фронтальный контроль |  | Р:  Адекватно воспринимать оценку учителя и  товарищей | Личностные УУД:  Осваивать начальную форму познавательной и личностной рефлексии |
| Д/задание: |  |  | Выполнять упражнения на пресс за 30 секунд лежа на полу |  |  |  |  |  |  |  |