

Технологическая карта урока

ФИО учителя: Лиханова Ирина Николаевна

Класс: 3

Предмет: Физическая культура

Тема: Способы развития физических качеств.

Тип урока: образовательно-познавательной направленности

Место и роль урока в изучаемой теме. На данном уроке ученики приобретают опыт в выборе упражнений для развития физических качеств на основе состояния своей подготовки при самооценке результатов собственной деятельности; с помощью наблюдения за деятельностью одноклассников, осуществляют при необходимости им помощь в выполнении упражнений технически верно; учатся работать в группе.

Цель: Определение способов развития физических качеств скоростно-силовых, силы, гибкости, координации посредством подбора физических упражнений, темпа их повторения, при осуществлении самооценки своих возможностей во взаимодействии с одноклассниками.

Планируемые результаты

Предметные знания, предметные действия	УУД			
	регулятивные	познавательные	коммуникативные	личностные
Зная о том, что хорошая физическая подготовленность оценивается при выполнении норм комплекса ГТО, ученики	Регулятивные: самостоятельно составлять алгоритм или план действий,	Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их	Коммуникативные: участвовать в групповых формах работы — обсуждениях, обмене мнениями; распределять	Личностные: устанавливать связи между результатом учения и ее мотивом; понимают значение

<p>получат знания о том, что она является фундаментом высокой работоспособности во всех видах деятельности человека; а также то, что высокий уровень развития физических качеств – это важный компонент состояния здоровья.</p> <p>Научатся подбирать для себя упражнения для развития физических качеств: силы, гибкости, координации, скоростно-силовых и темп их выполнения.</p>	<p>выбирать способ решения задачи; контролировать и адекватно оценивать возникшие трудности, а также предлагать способы их разрешения; оценивать свои действия и действия одноклассников, сохранять учебную задачу;</p> <p>проводить анализ с выделением существенных признаков; вести самооценку и рефлексия — умение оценить себя, усвоенный материал и объем того, что еще предстоит изучить; с помощью учителя организовывать рабочие группы и работу в них, договариваться между собой, выбирать делегата от группы.</p>	<p>осуществления; обобщать, сравнивать, выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, подбирать варианты решения задачи с учетом самостоятельно выставленных критериев;; отвечать на вопросы, высказывать свои мнения и предположения; сравнивать варианты выполнения задания, анализировать выполнение задания; оценивать собственную деятельность.</p>	<p>роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;</p> <p>высказывать свои мнения о выполнении задания; формулировать собственное мнение о способе выполнения; строить грамотно речевые высказывания; соблюдать правила общения; осуществлять взаимный контроль;</p> <p>координировать свои действия с другими членами команды.</p>	<p>знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться</p>
---	---	---	--	---

Ход занятия.

№ п/п	Название этапа урока	Задача, которая должна быть решена (в рамках	Формы организации	Действия учителя по организации	Действия учащихся	Результат взаимодействия учителя и	Диагностика достижения план-х рез-в
-------	----------------------	--	-------------------	---------------------------------	-------------------	------------------------------------	-------------------------------------

		достижения планируемых результатов)	деятельност и учащихся	деятельности учащихся	(предметные, познавательные, регулятивные)	учащихся по достижению планируемых результатов	
1.	Самоопределение к деятельности.	Цель: настроить учащихся на работу, способствовать активизации двигательной деятельности. 1 мин	Фронтальная	Спросить о здоровье учеников.	<p>ПР: оценивают состояние здоровья</p> <p>ПЗ: высказывать свои мнения и предположения о том, с чего необходимо начать урок</p> <p>РГ: отвечают на вопросы, оценивают свои действия и действия одноклассников, в организации урока.</p> <p>КМ: высказывают свои мнения о готовности к уроку.</p>	Ответы учеников, (выявление проблем здоровья)	Наблюдение, опрос
2.	Актуализация знаний и постановка задачи занятия	Задачи: 1. Подвести учеников к выводу - физические упражнения делают мышцы сильными и	Фронтальная	Формирование мотивации: -демонстрация иллюстраций спортсменов (гимнастов, легкоатлетов и др);	ПР: приводят примеры связи между состоянием внутренних органов и осанкой, развитием	Устные ответы	Опрос

		<p>крепкими, что способствует формированию стройной красивой фигуры, правильной осанки, но и способствуют тренировке сердца, легких, что помогает поддержанию хорошей физической формы, укреплению здоровья.</p> <p>2 мин</p>		<p>-организация обсуждения вопроса – «определение зависимости красоты спортивной фигуры человека и его здоровья», а также вопроса о необходимости развития физических качеств для улучшения результатов выполнения норм комплекса ВФСК ГТО.</p> <p>Учитель помогает ученикам сформулировать цель урока</p>	<p>физических способностей и успехами в спорте, достижением высоких результатов в сдаче норм ВФСК ГТО.</p> <p>ПЗ: анализируют ответы учеников, демонстрируют знания учебника «Ф.К. 1-4 класс» по теме «Мышцы», «Осанка»</p> <p>РГ: отвечают на вопросы, оценивают свои ответы и ответы и одноклассников,</p> <p>КМ: формулируют собственное мнение по теме; строят грамотно речевые высказывания; соблюдают правила общения.</p>	<p>Ученики озвучивают задачу урока, фиксируют ее на демонстрационной доске.</p>	<p>Наблюдение</p>
--	--	---	--	--	--	---	-------------------

3.	<p>Стадия осмысления и поиска решения проблемы. Самостоятельная работа, самооценка и взаимооценка</p>	<p>Задача: 1. решение учебной задачи -подобрать - оптимальный способ развития физических качеств (выбрать упражнение и темп его выполнения). 2. Проведение самооценки выбора упражнения на основе личностных ощущений нагрузки каждым учеником. 3.Проведение взаимооценки, выявление имеющихся затруднений, проблем (техника выполнения). 3-4 мин</p>	<p>Фронтальная</p> <p>Групповая</p> <p>В парах</p>	<p>1.Подготовка учеников к предстоящей нагрузке: - выбор помощника по выполнению подготовительных упражнений (ОРУ в приложении 1); 5-6 мин 2.Организация работы групп на станциях: -разведение учеников по четырем станциям: сила, координация, скорость и сила, гибкость; - выбор капитанов в группах. 3. Взаимооценка и самооценка выполнения упражнений. 14 м ин</p>	<p>ПР: выбор выполнение упражнений ПЗ: демонстрируют знания структуры урока; анализируют реакцию организма на воздействие выбранной нагрузкой (сложность упражнения, темп выполнения); РГ: договариваются между собой, выбирают капитана группы; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений в выполнении подготовительных упражнений; осуществляют взаимооценку и самооценку своих</p>	<p>1.Выбор упражнений в группах, организация взаимооценки.</p>	<p>Наблюдение</p>
----	---	--	--	---	--	--	-------------------

					<p>достижений и достижений учеников в парах.</p> <p>КМ: взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности</p>		
		<p>Задача: Восстановление дыхания, снятие эмоционального напряжения в игровой, соревновательной деятельности.</p>	Фронтальная	<p>Проведение игры: «Принеси быстро мяч!» (правила игры в приложении 2), рефлексия её проведения 5 мин</p>	<p>ПР: выбегают на мяч, выполняют ловлю мяча. ПЗ: сравнивают варианты выполнения задания, анализируют выполнение задания; оценивают собственную деятельность. РГ: действуют с учетом правил игры; адекватно воспринимают оценку учителя; сохраняют учебную задачу. КМ: взаимодействуют со сверстниками в игре;</p>	<p>Подведение итогов игры – замечания учеников (чему надо учиться)</p>	<p>Наблюдение Опрос</p>

					контролируют действия партнера		
5.	Рефлексия 3 мин	Задачи: Подвести итоги выполняемых действий, сформулировать задачу на перспективу.	Фронтальная	Организация обсуждения совместной деятельности учителя и учеников: - деятельность капитанов по координации работы в группах, - индивидуальные достижения учеников, - план на перспективу по выполнению нормативов ВФСК ГТО.	ПР: формулируют цель своей деятельности на перспективу (у каждого своя цель) на основе достигнутых результатов. ПЗ: анализируют собственную деятельность; оценивают свои достижения; РГ: планируют деятельность по развитию физических способностей КМ: строят грамотно речевые высказывания; соблюдают правила общения с одноклассниками и учителем.	Устные ответы	Опрос

1. Организация: ученики решают, кто будет помогать учителю в проведении упражнений.
2. Учебная деятельность в этой части урока организована фронтально, проводится совместно с учителем по **заранее разработанному плану.**

Ходьба:

- на носках;
- на пятках;
- с перекатом с пятки на носок;

3. Бег в медленном

и среднем темпе змейкой с «приветствием» правой рукой (касание ладошкой др. др)

Упражнения в ходьбе:

- наклон туловища по сигналу
- упор присев по сигналу
- подскоки
- прыжок с двух ног врозь вместе

Приложение 2. Игра «Принеси быстро мяч!»

Цель игры: Поймать мяч, брошенный учителем и перенести его ему.

Ход игры.

Ученики стоят в колонне по 2. Учитель бросает сразу 2 мяча в направлении к колоннам, ученики первой пары ловят его (отскочивший от пола или с воздуха) и бегом приносят его назад, возвращаются к колонне так, чтобы не столкнуться с теми, кто ловит мяч за ними.

Побеждает та команда, которая большее число раз принесла мяч первой.

ТБ. Возвращаться, отбегая в сторону от направления бегущих за мячом игроков.

:

»

