

Технологическая карта урока физической культуры	
Название предмета	Физическая культура
Тема	Ходьба по тропе здоровья
Класс	4
Тип урока	Закрепление знаний.
Технология	Личностно - ориентированная
Цель урока	Закрепление техники выполнения различных видов ходьбы, бега, прыжков.
Задачи урока	Формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц, координации и точности движений, ловкости, выносливости. Воспитание дисциплинированности, коллективизма, умения преодолевать трудности.
Планируемые результаты Универсальные компетенции:	<p>Личностные, познавательные: обеспечение обучающимся в организации их учебной деятельности. Эмоционально-положительный настрой на занятие, создание ситуации успеха и доверия. Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.</p> <p>Познавательные: Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте. Активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей. Наблюдать и анализировать собственную учебную деятельность и деятельность партнера в процессе совместной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные: осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона. Действовать с учетом выделенных учителем ориентиров. Принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений, принимать инструкцию педагога и четко следовать ей. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
Место проведения	Спортивный зал
Время урока	40 минут
Инвентарь	Интерактивная доска, компьютер, ребристая дорожка, лестница с перекладинами, мягкая дорожка, кубики

Ход урока

Основные этапы организации учебной деятельности	Используемый дидактический и наглядный материал	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся/деятельность учащихся с ОВЗ	Универсальные учебные действия
I. Организационный момент (2 мин)		Приветствие. Проверяет готовность обучающихся к уроку, эмоциональный настрой. - Эй, ребята, веселей Собирайтесь по скорей! Прозвенел уже звонок, Начинается урок! Становитесь дружно в ряд Вас я видеть очень рад!	Взаимодействуют с педагогом во время приветствия	Личностные, познавательные: обеспечение обучающимся организации их учебной деятельности. Эмоционально-положительный настрой на занятие, создание ситуации успеха и доверия.
II. Актуализация знаний	Интерактивная доска, показ слайда	озвучивает тему и создает - Сегодня на уроке мы с вами будем учиться держать правильную осанку в ходьбе, беге и прыжках. - А кто знает, что такое правильная осанка? - Что такое плоскостопие?	Знакомятся с планом, принимают участие в беседе. осуществляемой во фронтальном режиме./ <i>Активно участвуют в беседе. Ответы детей. Помощь учителя</i>	Познавательные: О существовать актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.

				<p>Коммуникативные: Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные: осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.</p>
<p>III. Ходьба и ее разновидности/бег и его разновидности</p>	<p>Использование спортивного оборудования и инвентаря</p>	<p>- Ребята, я вас приглашаю на нашу тропу здоровья. - Направо, в обход по залу шагом марш! - Змейкой шагом марш! - Прыжки друг за другом на носочках - Друг за другом на носочках бегом марш! Ходьба на носка, пятках, внешнем своде стопы, по ребристым дорожкам, по перекладинам лестницы положенным на пол, по кочкам (мягкая дорожка), по кубикам Прыжки на носочках с сохранением правильной осанки. Медленный бег</p> <p>- После бега, давайте восстановим с вами дыхание и выполним упражнения. - Тихо, тихо мы подышим, Сердце мы свое услышим. И.п.-о.п. 1- медленный вдох через нос.</p>	<p>Выполняются строевые команды. Обращают внимание на правильность выполнения ходьбы, на положение тела во время ходьбы, прыжков, бега. Соблюдают дистанцию при выполнении упражнений</p> <p>Дети выполняют дыхательные упражнения</p>	<p>Познавательные: наблюдать и анализировать собственную учебную деятельность и деятельность партнера в процессе совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные: действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений, принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.</p>

		<p>1. Наклон в левую сторону; 2. ИП 3-4. Наклон в левую сторону; 4. На мышцы ног: (10 повтор.) - Домовитая хозяйка С цветка на цветок летает Медок собирает. - Выполняем упражнение «Пчелка» Приседания И. П: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1. Приседаем, руки на поясе; 5. На мышцы туловища: (6 повтор) - Мягкие лапки, на лапках царапки Кто это? - Правильно кошка. - Выполним с вами упражнение «Кошка» И.п. – лежа на животе 1-округляем спину- вдох 2-прогибаем спину – выдох. 6. На мышцы спины: (по 6 повторов) - Шелестя, шурша травой, Проползает кнут живой. Вот он встал и зашипел: - Подходи, кто очень смел. - Выполним упражнение «Змея» И.п. – лежа на животе 1-поднимаемся на руках прогибаясь в спине – вдох 2-опускаемся - выдох с шипением - Белокрылая птица Над морем летает,</p>	<p>- Пчела</p> <p>- Кошка</p> <p>- Змея</p>	
--	--	--	---	--

<p>V. Заключительная часть урока</p>		<p>Игра «Зверолов» (повтор 2 раза) Выбирается водящий (Зверолов) - Ехала белка на тележке, Продавала всем орешки. Кому два, кому три, Выходи из круга ты! Остальные дети выполняют роль зверей. Дети свободно передвигаются по залу и произносят слова. - Звери гуляли, опасности не знали: - Ой, зверолов идет, он в неволю нас возьмет! - Звери разбегайтесь! Дети убегают, зверолов ловит. Игра малой подвижности на закрепление правильной осанки «Море волнуется» Учитель произносит слова: - Море волнуется раз, Море волнуется два, Море волнуется три, Правильную осанку прими. Дети свободно передвигаются по залу, по окончании слов дети должны принять правильную осанку и замереть на месте. Учитель проверяет правильность выполнения задания</p>	<p>Внимательно слушают и вспоминают усвоенные знания на прошлых занятиях. Активно принимают участие в играх, соблюдая правила игр, договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Регулятивные: применяют полученные знания на практике; осмысление правил игры; самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятия. Воспринимают и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с оставленной задачей на достижения положительного результата. Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; контролируют действия партнера; обмениваются мнениями; строят позитивные отношения в процессе учебной деятельности</p>
<p>V. Итоги урока. Рефлексия</p>		<p>Обобщить полученные на уроке сведения. Подводит итоги урока</p>	<p>Отвечают на вопросы.</p>	<p>Личностные: умение активно включаться в коллективную</p>

			Определяют свое эмоциональное состояние на занятии	деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.
--	--	--	--	---