**Технологическая карта урока по физической культуре для 3 класса.**

Учитель –Очиров Ринчин Иннокентьевич, МАОУ «СОШ №47 г.Улан-Удэ, им.Калашникова И.К.»

**Раздел программы**: «Гимнастика"

Тема: Гимнастические упражнения на гимнастических ковриках.

**Тип урока**–общеметодологической направленности.

**Технологии** –здоровьесбережение, индивидуально-личностного обучения, самоанализа , коррекции действий.

**Цель урока**–совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, моста, коробочки,

**Задачи**–1)развитие физических качеств силы, гибкости, ловкости;

2)формирование умения находить и исправлять допущенные ошибки при выполнении элементов акробатики;

3)формирование умения самостоятельной работы и работы в группе.

**Место проведения** –спортивный зал

**Время урока** -45 минут

**Оборудование** – гимнастические коврики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Планируемые результаты:** | | |  |
| Предметные | | | знать физические качества человека;  знать технику стойка на лопатках, моста, «коробочки», «лодочка» |
| Метапредметные: | **коммуникативные** | с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. | |
| **регулятивные** | осуществлять взаимный контроль в ходе совместной деятельности;  осуществлять действие по образцу и заданному правилу; | |
| **познавательные** | выполнять элементы акробатики (стойка на лопатках, мост, «коробочка», «лодочка» | |
| Личностные | | | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,  формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;  формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | | | **Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения** | | | | **Деятельность учителя** | | **Деятельность ученика** | | **Формы взаимо-действия** | | **Формирование УУД** | | |
|  | |  | | |
| **Организа-ционный момент**  **4 мин.** | | | Эмоциональная и психологическая подготовка обучающихся к изучаемому материалу | | | | Проводит построение в шеренгу. Проверяет готовность обучающихся, к уроку. Создает эмоциональный настрой к изучению материала. Задает наводящие вопросы | | Выполняют построение в шеренгу по росту. Обсуждают тему урока | | Фронтальная | | Личностные: Активно участвовать в беседе с учителем, понимают значение знаний для человека. | | |
| - Какой раздел мы с вами изучаем в этой четверти? | | - Гимнастика | |  | |  | | |
| -А что надо помнить и выполнять на занятиях гимнастики? Какие правила соблюдать? | | - Внимательно слушать!  -Соблюдать технику безопасности на уроках;  - Не трогать без разрешения учителя инвентарь и лазить на снаряды;  -Соблюдать дистанцию;  -Начинать упражнение по команде учителя; | |  | |  | | |
| -Какую цель мы можем поставить на уроке? | | - Выполнять упражнения более точно и быстро. | |  | |  | | |
| **Актуа-лизация знаний**  **6 мин.** | | | Построение в колону по одному  Разминка  1)Ходьба в колонне по одному,  2)ходьба на носках,  3)Ходьба на пятках,  4) Ходьба на внешней стороне стопы,  5) Ходьба в приседе.  1)Бег  2)бег с изменением направления,  3) бег приставными шагами,  4)бег скрестным шагом.  - ходьба, с восстановлением дыхания  - перестроение в колонну по три  ОРУ:  1. и.п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс наклоны головы на счёт 1-вперёд, 2-назад, 3-на лево, 4- на право.  2.и.п.- ноги на ширине плеч, руки к плечам, круговое движение руками вперёд на 4 счёта, на 4 счёта назад.  3.и.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны, туловище наклонено вперёд, выполняем мельницу, на 4 счета  4.и.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, круговое движение плечами вперёд, назад, на 4 счета  5. и. п.- руки на поясе, наклоны туловища вперед, назад, в лево, в право на 8 счета.  6. и. п. – руки перед собой, махи ногами.  7. и.п.- руки на пояс, вращение голеностопа  8. и. п.- руки на пояс, прыжки на двух ногах,  9. и. п.- руки на пояс, прыжки на левой, правой, ноге:  10. и.п.- упражнение на восстановление дыхания. | | | | Проводить построение в колону по одному.  Проводит разминку, дает команды  для обучающихся: | | Строиться в колону.  Выполняют ходьбу.  Выполняют ходьбу с заданием.  Выполняют бег с заданием.  Восстанавливают дыхание.  Выполняют перестроение.  Выполняют ОРУ на счет | | Фронтальная | | Личностные:  установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.  Регулятивные: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  Познавательные: уметь выполнять упражнения  Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу  Регулятивный: осуществляют повышенный контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителя. | | |
|  | | |
|  | | |
| **Изучение материала**  **30 мин.** | |  | | | Организация деятельности учеников и подготовка гимнастических ковриков. | | | Подготовка и правильное расположение гимнастических ковриков. | | Фронтальная,  Индиви-дуальная | | | | | Регулятивный: осуществляют повышенный контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителя. | |
|  | | -Какую задачу будем решать в первую очередь? | | | Совершенствование элементов акробатики: перекаты, стойка на лопатках, «корзинка», мост, маги ногами в различных положениях. | | | | |  | |  | | |
| Упражнения на ковриках:  1.сесть на гим.коврик, потянуться к носочкам, колени не сгибать.  2.упражнение на стопу  3.лечь на спину, руки за голову-поднимание туловища 30 раз  4.поднимание левой, правой ноги по очереди  -10 раз  5.поднимание обеих ног -10 раз, колени не сгибать  6. упр.« мостик»  7.упр. «стойка лопатках»  8.упр. «велосипед»  9.упр. « ножницы»  10.перекаты  11.упр. « коробочка»  12.упр. «лодочка»  13.упр. на растяжку , шпагат  14.упр. «кобра»  15. упр. « силачи»  16. упр. « качели» | | Учитель показывает и контролирует правильность выполнения упражнений | | | Выполняют упражнения | | | | | Фронтальная,индиви-дуальная | | Регулятивные: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном  Познавательные: уметь выполнять упражнения  Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу | | |
|  | | Добились ли мы поставленной цели? | | | Проговаривают критерии оценки. контролируют свои действия при выполнении заданий. | | | | | Фронтальная,индиви-дуальная | | Регулятивные: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданнием.  Познавательные: уметь выполнять упражнения  Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу | | |
| А смогут ли вам знания и умения сегодняшнего урока пригодиться в жизни и где? | | | Приводят примеры. | | | | |
| **Рефлексив-ный,оце-ночный**  **5 мин.** |  | | | -Какую цель ставили на уроке? | | Научиться хорошо выполнять упражнения.. | | | | | | Фронтальная,индиви-дуальная | | Регулятивные: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.  Познавательные: уметь выполнять упражнения  Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу | | |
| -Что делали на уроке, чтобы достичь своей цели? | | Перечисляют виды деятельности и заданий. | | | | | |
| -Кто научился правильно выполнять?  Поднимите правую руку.  -Оцените себя сегодня. | |  | | | | | |
| Подводит итоги урока. | |  | |  | |  | |