**Технологическая карта урока.**

**Тема урока:** «Бег с препятствиями»

**Класс:** 4

**Цель:** Совершенствование техники бега с препятствиями;развитие скорости и координации способностей

**Учебные задачи:**

**Направленные на достижение предметных результатов:**

***Ученик получит возможность,научиться:***

1. Профилактика осанки;
2. Совершенствованию техники бега с препятствиями;
3. Развитию координированных способностей.

**Направленные на достижение метапредметных результатов:**

***Ученик получит возможность,научиться:***

1. Принимать и сохранять учебную задачу;
2. Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений, для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. Задавать вопросы для уточнения техники выполнения упражнений или правил игры.

**Направленные на достижение личностных результатов:**

***Ученик получит возможность,научиться:***

1. Интересу к различным видам физкультурно-спортивной деятельности;
2. Установке на ЗОЖ;
3. Внутренней позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультуры.

**Оснащение урока:**

**Материалы для учащихся:** спортивная форма

**Материалы для учителя:** спортивная форма, свисток, скакалки, объяснительно – иллюстративный материал

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Универсальные учебные действия** | **Коррекционно-развивающая работа** |
| ***Организационный момент*** | Приветствует учащихся. Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создаёт эмоциональный настрой на изучение нового материала  Напоминает технику безопасности на уроке (см.приложение №1) | Приветствуют учителя. Слушают и обсуждают тему и цель урока. | ***Личностные:***  понимают значение знании для человека и принимают его; имеет желания учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позицией школьника. | ***Наблюдение за детьми, имеющими отклонения. Формирование правильной осанки.*** |
| ***Актуализация знаний*** | Даёт команду: «В одну шеренгу становись!».  Даёт команду: «Шагом марш!»;  Даёт команду: «Руки на поясе, на носках марш!»  Даёт команду: «Руки за голову, ходьба на пятках!»  Даёт команду: «Руки на поясе, ходьба с перекатом с пятки на носок!»  Даёт команду: «Руки на пояс, ходьба в полуприседе!»  Даёт команду: «Руки на поясе, приставными шагами бегом марш!»  «Другим боком»  Даёт команду: «С высоким подниманием бедра марш!»  «Направляющий на месте! Стой! Раз-два! Нале-во!»  Дает команду : «В круг становись».  Проводит разминку, обеспечивает эмоциональный настрой.  ОРУ на месте (см.приложение №2) | Ходьба с соблюдением дистанции  Учащиеся выполняют команды учителя  Выполняют бег с заданием.  Переход на ходьбу, восстановление дыхания  Выполняют разминку с гимнастической скакалкой. | ***Личностные*:**  проявляет положительные качества личности и управляет своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; умеют проявлять дисциплинированность, упорство в достижении целей; оказывают бескорыстную помощь сверстникам, находят с ними общий язык и общие интересы.  ***Регулятивные:***  действуют с учётом выделенных учителем ориентиров*;* адекватно воспринимают оценку учителя. | ***Формирование правильной осанки***  ***Предупреждение плоскостопия***  ***Уделять внимание детям с нарушениями в поведении*** | |
| ***Изучение нового материала*** | Проводит беседу.  Напоминает технику безопасности при выполнении бега с препятствиями  (см. приложение №3)  Объясняет технику выполнения бега с препятствиями  (см. приложение №4)  Показывает технику выполнения бега с препятствиями.  Контролирует технику выполнения бега с препятствиями. | Участвуют в беседе с учителем  Слушают учителя.  Запоминают технику выполнения бега с препятствиями.  Смотрят как выполняет бег с препятствиями учитель  Выполняют бег с препятствиями. | ***Познавательн*ые:**  *общеучебные* – проявляет внимание и умение в освоении техники низкого старта;  *логические* - осуществляют поиск необходимой информации ( из рассказа учителя, родителей, из собственного жизненного опыта).  ***Регулятивные***:  осуществлять итоговый и шаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем; действует с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимает оценку учителя.  ***Коммуникативны*е**:  умеют договариваться со сверстниками; принимает другое мнение и позицию. | ***Управлять эмоциями детей***  ***Учить способностям разрешения конфликтов*** | | |
| ***Первичное закрепление и осмысление*** | Проводит и объясняет игру «Хвост дракона» . (см. приложение № 5)  Проводит игру, создаёт эмоциональный настрой и обеспечивает мотивацию выполнения.  Проводит игру «Угадай чей голосок». (см. приложение №6) | Выполняют игровое задание  Участвуют в игре.  Участвуют в игре. | ***Регулятивные****:*  принимает инструкцию педагога и четко следует ей; принимают и сохраняют учебную задачу в процессе участия в игре; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Личностные***:  стремятся одержать победу в играх; дают адекватную позитивную самооценку. | ***Фиксировать внимание ребенка на положительных и отрицательных чертах персонажей игр***  ***Уметь обсуждать результаты игры*** | | |
| ***Итог урока. Рефлексия.*** | Проводит беседу по вопросам:  -Чем на уроке мы занимались?  -Какая игра вам понравилась больше? | Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. | ***Личностные:***  понимают значение знаний для человека и принимают его.  ***Регулятивны*е:** прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. | ***Коррекция мыслительной деятельности в процессе анализа своей деятельности на занятии*** | | |

**Приложение №1**

Учащийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;

- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;

- толкаться, ставить подножки в строю и движении;

- жевать жевательную резинку;

- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;

- выполнять упражнения с влажными ладонями;

- резко изменять направление своего движения.

**Приложение №2**

**Комплекс обще развивающих упражнений:**

1. И.п.- о.с., скакалка внизу; 1-скакалка вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок; 2-и.п.; 3- то же, но с левой ноги; 4- и.п.

2. **Повороты туловища:** И.п.- то же; 1- скакалка вверх, поворот туловища влево; 2- и.п.; 3- тоже, но поворот вправо; 4- и.п.

3. И.п.- стойка ноги вместе, руки в стороны, скакалка в правой руке; 1-2- встать на носки, руки вниз за спину, передать скакалку в левую руку; 3-4- и.п.; 5-8- то же в другую сторону.

4. **Наклоны:** И.п.- стойка ноги врозь, скакалка вверху; 1- наклон влево; 2- и.п.; 3- наклон вправо; 4- и.п.; 5- наклон вперёд; 6- и.п.; 7- наклон назад; 8- и.п.

5. **Наклоны:** И.п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу - сзади;

1-3 – пружинистые наклоны вперёд, скакалку назад; 4- и.п.

6. **Выпады:** И.п.- о.с., скакалка внизу; 1- полуприсед, скакалка вперед; 2- и.п.; 3- полуприсед, скакалка вверх; 4- и.п.

7.**Махи ногами:** И.п.- скакалка впереди; 1- взмах левой ногой вперёд, коснуться носком скакалки; 2- и.п.; 3- то же, но правой ногой; 4- и.п.

8. **Прыжки на двух ногах:** И.п.- ноги вместе, скакалка впереди вертикально; 1-10- прыжки на месте на обеих ногах со сменой положения рук.

9. **Упражнение на восстановление дыхания**

**Приложение №3**

**Техника безопасности при выполнении бега с препятствиями:**

1. При беге выполнять задания обозначенные учителем;

2. Не преодолевать препятствие,пока его не преодолел предыдущий ученик;

3. Во рту не должно быть конфет, жвачек и т.д.;

4. У девочек должны быть убраны волосы;

**Приложение №4**

**Техника выполнения бега с препятствиями:**

Количество шагов между препятствиями произвольное и зависит от индивидуальных особенностей бегунов. За 6—8 беговых шагов до препятствия бегун несколько укорачивает длину шага, увеличивая частоту шагов, выполняя как бы «набегание» на препятствие.

**Приложение №5**

**Игра «Хвост дракона».**

Игроки строятся друг за другом, держась за талию впереди стоящего, образуя дракона.

Первый игрок - «голова» пытается поймать последнего-«хвост», при этом остальные не должны расцепляться.

Когда первый игрок поймает последнего, пойманный становится «головой».

Остальные меняются местами по желанию.

Игра начинается сначала.

**Приложение № 6**

**Игра «Угадай чей голосок».**

Содержание: Один ребенок стоит в центре круга с закрытыми глазами. Дети идут по кругу со словами:

«Мы собрались в ровный круг

Повернемся разом вдруг,

А как, скажем: (говорит первый ребенок)

«Скок - скок - скок, угадай, чей голосок?»

Водящий должен узнать ребенка по голосу. Ребенок, чей голос узнали, становится водящим. Дети идут в другую сторону.