**Технологическая карта урока**

по физической культуре в 1 классе в технологии деятельностного метода

(«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича)

**Тема:** «Кувырок вперед»

**Цели:** 1) формировать способности учащихся к выполнению кувырка вперед

2) познакомить учащихся с техникой кувырка вперед

3) развивать осознанное отношение к своему организму и двигательной активности, качества личности: дисциплинированность, коммуникабельность и толерантность.

**Образовательные задачи** *(предметные результаты):*иметь представление о технике выполнения кувырка вперед, выполнять разминку на матах

**Развивающие задачи** *(метапредметные результаты):* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата

1.Формировать умение общаться со сверстниками в соревновательной деятельности (*коммуникативное УУД).*

2. Развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям *(регулятивное УУД).*

3. Развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме *(познавательное УУД)*

**Воспитательные задачи** *(личностные результаты):*осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности

1. Формировать самооценку и личностное самоопределение к видам деятельности *(личностное УУД).*

2. Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели *(личностное УУД).*

**Место проведения**: спортивный зал.

**Дата проведения**:

**Время урока**: 40 мин.

**Инвентарь и оборудование:** секундомер, свисток, маты

**Тип урока**: «открытия» нового знания

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Содержание урока | хронометраж  | Целевая установка заданий | Вид УУД |
| ***1. Мотивация к учебной деятельности*** | − Построение. Выполнение команд. «Равняйсь! Смирно!»− Вы хотите научиться выполнять кувырок вперед? (Да, хотим!)− Вам в этом помогут консультанты – учащиеся старших классов. - Сегодня на уроке вы продолжите выполнять перекаты. Как вы учитесь познавать новое? (Повторим имеющиеся знания, выполним пробное действие, зафиксируем затруднение…)− С чего начинается каждый урок физической культуры? (С разминки.)− Для чего нужна разминка? (Чтобы разогреть мышцы и подготовить организм к предстоящей нагрузке; чтобы не было травм; чтобы правильно выполнить основные элементы.) | 2 мин | Организация обучающихся на урокМотивация к активной деятельности. | **Умение** проявлять дисциплинированность и внимание (Л) |
| ***2. Актуализация знаний и фиксация индивидуального затруднения в пробном действии.*** | Физиологическая подготовка:- «Направо! Налево в обход шагом марш!»- «На носках марш». На каждый шаг наклон головы вправо-влево. - «На пятках марш» на каждый шаг наклон головы вперед-назад. - Бегом марш! (выполняется бег, после чего учащиеся выполняют дыхательные упражнения, а затем распределяются на маты)О.Р.У. на матах:* И.п. – сед на мате, упор сзади. На счет «раз» - правое плечо вверх, наклон головы вправо, ухом коснуться плеча; на счет «два»- левое плечо вверх, наклон головы влево, ухом коснуться плеча; на счет «три» - правое плечо в исходное положение, голова прямо; на счет «четыре» - левое плечо в исходное положение. Повторить 4 раза.
* И.п. – сед на мате, упор сзади, правая нога согнута и стоит, переступив через левую. На счет «раз» - поднять левую ногу до согнутого коленного сустава правой ноги; на счет «два»- вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза медленно и 4 раза быстро. Затем повторить то же с другой ноги.
* И.п. – лежа на мате правым боком. На счет «раз» - поднять левую ногу как можно выше; на счет «два»- вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза в медленном темпе, перевернуться на другой бок и повторить упражнение.
* И.п. – сед ноги врозь. На счет «раз» - наклон к правой ноге; на счет «два»- наклон; на счет «три» - наклон к левой ноге; на счет «четыре» - вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
* И.п. – лежа на мате на спине. На счет «раз» - принять положение «лодочки»; на счет «два-три» - держать; на счет «четыре» - вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
* И.п. – лежа на мате на спине в положении группировки. Выполнять перекаты вперед-назад. Повторять 30-40 с.

И.п. – упор присев, спиной к мату. Повторять перекаты назад. Стараться перекатиться назад, а затем вернуться в исходное положение без помощи рук. Повторять 1 мин. ( Обратить внимание на группировку: надо успевать брать ее во время переката назад и отпускать, возвращаясь в исходное положение.) - А теперь попробуем перечислить, какие действия нужно выполнить, чтобы получился кувырок вперед? Обоснуй каждый этап.− Кто не смог выполнить задание?− Что вы не смогли сделать? | 2 мин5 мин | Закрепление знаний по двигательным действиям и исходным положениям,.Соотношение команд учителя с двигательными действиями учеников.Формирование правильной осанки, способствовать укреплению мышечного корсета. | **Умение** выполнять упражнения по укреплению осанки (Р)**Умение** видеть и чувствовать красоту движения (Л)**Умение** использовать имеющиеся знанияи опыт(Р)**Умение** распознавать и называть двигательное действие (П). |
| ***3. Выявление места и причины затруднения.*** | Какое задание вы должны были выполнить? ( Перечислить действия, которые нужно выполнить, чтобы получился кувырок вперед)− В чем причина вашего затруднения? (Мы не знаем какие действия необходимо выполнить) | 1 мин |  | **Умение** осознано и произвольно осуществлять высказывание в устной форме (П). |
| ***4. Построение проекта выхода из затруднения*** | Какую цель вы поставите перед собой во второй части урока? (Узнать технику выполнения кувырка вперед)− Как будет звучать уточненная тема урока? − Какие средства вы выберете для достижения цели? (Если у нас есть консультанты, можно выбрать наблюдение за их выполнением и его анализ.)− Каков будет ваш план работы? ( с помощью учителя - 1. Внимательно пронаблюдаем технику выполнение кувырка вперед нашими консультантами. 2. Проведем анализ выполнения кувырка. 3. Пронаблюдаем выполнение кувырка вперед учащимися класса. 4. Проанализируем и сравним с выполнением консультантов. 5. Составим алгоритм действий для выполнения кувырка вперед.) | 2-3 мин | Создание ситуации для самоопределения обучающихся и принятия ими цели урока. | **Умение** самоопределиться кзадачам урока и принять цель занятия (Л).**Умение** определять собственную деятельность по достижению цели (Р). |
| ***5. Реализация построенного проекта.*** | Сейчас посмотрим, как это задание выполнят консультанты.Показ старшеклассниками – консультантами.- Кувырок вперед можно разделить на ряд составных движений: 1. упор присев 2. перекат вперед 3. группировка 4. упор присев 5. основная стойкаТехника безопасности: во время выполнения кувырка вперед при условной постановке рук - подбородок плотно прижат к груди, спина круглая. Большое внимание надо уделить правильной постановке затылочной части, иначе возможны серьезные травмы шейного отдела позвоночника. Ставить затылочную часть следует очень мягко, плавно. Наклон головы на грудь соответствует одновременному сгибанию рук. Затем следует перекат на спине: надо принять плотную группировку и выйти в упор присев, при этом не должно быть дополнительной опоры руками сзади.− Что теперь нужно сделать? (Потренироваться.) - Пронаблюдаем выполнение кувырка вперед учащимися класса. (Разбор ошибок, их устранение) Выполняем следующий шаг учебной деятельности. | 5 мин |  | **Формирование** бережного отношения к своему здоровью (Л); |
| ***6. Первичное закрепление во внешней речи.*** | Составим алгоритм действий для выполнения кувырка вперед. 1. упор присев 2. перекат вперед 3. группировка 4. упор присев 5. основная стойка- Проговорите алгоритм выполнения кувырка в парах. | 1 мин |  | **Умение** осознано и произвольно осуществлять высказывание в устной форме (П).**Умение** организовать деятельность в паре (Р); |
| ***7. Самостоятельная работа с самопроверкой по образцу.*** | Отработка техники кувырка вперед по очереди, с обязательной подстраховкой.( Учитель, стоя сбоку на одном колене, одной рукой помогает учащемуся наклонить голову к груди, накладывая эту руку на затылок, а другой рукой помогает учащемуся в толчке ногами, удерживая рукой сзади за середину бедра. При такой страховке у учащихся вырабатывается навык удержания правильного положения головы. При слабом отталкивании учитель осуществляет помощь, подталкивая под бедро снизу.) Выполнить с каждым по два кувырка.Следующий кувырок можно дать выполнить самостоятельно тем, у кого уже хорошо получается, и оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Анализ ошибок. | 15 мин |  | **Умение** контролировать свои действия, ориентируясь на показ движений учителем (Р). |
| ***8. Включение в систему знаний и повторение.*** | Показ старшеклассниками серии из 3-4 кувырков вперед, комбинации из различных акробатических элементов. | 3-4 мин |  |  |
| ***9. Рефлексия учебной деятельности.*** | - Построение в одну шеренгу.− Что нового вы узнали сегодня на уроке? (технику кувырка вперед)− Как вы узнавали новое? (Мы понимали, в чем наша трудность, выводили новые правила и учились их применять.)− Как вы открывали новые правила? (Мы смотрели на консультантов, анализировали их действия.)− Пригодятся ли новые знания? (Конечно.)− Класс в целом работал хорошо, я вами довольна. Мне бы хотелось, чтобы вы оценили каждый свою деятельность на уроке. Кто может сказать про себя, что работал с полной нагрузкой и доволен собой, сделайте два шага вперед.− Кто достаточно трудился, но не использовал свои возможности, сделайте один шаг вперед.− Тот, кто остался на месте, сделайте вывод. Что бы вы хотели изменить на следующем уроке?Всем спасибо за урок. | 2 мин | Формирование самооценки | **Умение** планировать, контролировать, оценивать деятельность (Р).**Умение** дать самооценку собственной деятельности **(Л)** |

УУД (универсальные учебные действия); Л – личностные, Р – регулятивные, П – познавательные, К- коммуникативные.