

**Технологическая карта
урока в разделе Гимнастика
по теме: «Развитие ловкости в упражнении с обручем. Круговая тренировка»**



Матлахова Ирина Владиславовна,
учитель физической культуры
МБОУ «лицей 6 имени академика Г.Н.Флёрва г. Дубны Московской области», www.lycee6.ru
Адрес персонального сайта: <https://multiurok.ru/matlakhova/discussions/>
e-mail: gurova.mir@yandex.ru

Аннотация

Данный урок проводился открытым. На педагогическом конкурсе " Педагог года". На уроке использовались игровые, здоровье сберегающие технологии. Ученики учились выполнять вращения с обручем, чтобы в дальнейшем применить в использовании заданий в разделе "Спортивные игры". В основной части ученики работали в командах, одевали бейджики.

Ключевые слова: учитель, обучающиеся, обруч, круговая тренировка, станция.

Содержание

1. Подготовительная часть урока.
2. Основная часть урока.
3. Заключительная часть урока/

Учебный предмет	Физическая культура
Класс	4б
Тип урока	Комплексный
Технология построения урока	Фронтальная и поточная. Индивидуальная
Тема урока	Развитие ловкости в упражнении с обручем. Круговая тренировка
Цель урока	Мотивация учебной деятельности
Основные термины, понятия	Обруч, круговая тренировка, станция.
Планируемые результаты урока	
Предметные:	<p>(объем освоения и уровень владения компетенциями): <i>научатся:</i> в доступной форме объяснять технику выполнения вращений обруча, упражнений по станциям анализировать и находить ошибки; координировать и контролировать действия. <i>получат возможность научиться:</i> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений.</p> <p>(компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность): <i>познавательные</i> – овладеют способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников, формирование представления о технике выполнения вращений обруча; <i>коммуникативные</i> – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих, <i>регулятивные</i> – умение технически правильно выполнять двигательные действия (кувырок вперед, назад).</p> <p>Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни, формирование навыка работать в группе, развивать внимание, ловкость, координацию; умения соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения кувырка вперед, назад</p>
Метапредметные:	
Личностные:	

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Универсальные учебные действия
-------------	----------------------	--------------------------	--------------------------------

I. Организационный момент	Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового предмета. Построение; приветствие. Настроить детей на работу.	Слушают и обсуждают тему урока.	Личностные: формирование потребности в занятиях физической культурой, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
----------------------------------	---	---------------------------------	---

<p>II. Актуализация знаний</p>	<p><u>Вопрос.</u> Ребята, что такое «круговая тренировка Вы знаете? А как развивать ловкость с помощью обруча -Молодцы ребята.</p> <p>- Сегодня мы будем с вами изучать вращение обруча и упражнения по станциям.</p> <p><u>Беседа по теме:</u> «Что такое ловкость». Объясняет, что такое ловкость и какое значение она имеет для физической подготовки человека. Предлагает творчески подходить к выполнению вращений обруча.</p> <p>* Ребята получают мешочки с песком и выполняют подготовительную часть урока.</p> <p>* класс «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку номеров рассчитайсь!»</p> <p>* выполнение строевых упражнений /повороты налево, направо,</p> <p><u>Повторение правила Т/Б на уроках гимнастики</u></p> <p>* направо, бег по залу (с дистанцией 2 шага друг от друга) на носках. (руки на пояс, спина прямая).</p> <p>* ходьба на носках (руки в стороны, вверх)</p> <p>* на пятках (руки вперёд, поочерёдно поднимать и опускать перед собой)</p> <p>* бег в равномерном темпе</p> <p>*ходьба в полуприсяде, руки в стороны (вращение кисти)</p> <p><u>Выполнение команд.</u></p> <p>Построение и перестроение. Даёт команды: «На восемь – шесть-четыре –два – на месте рассчитайсь!», «восемь – восемь шагов, шесть- шесть шагов, четыре- четыре шага, два- два шага, на месте – остаются на месте. По расчёту шагом марш!».</p>	<p>Слушают наводящие вопросы учителя, выполняют задания учителя.</p> <p>Настрой на урок. Самооценка готовности к уроку.</p> <p>Выполняют упражнения. Во время движения по кругу выполняют дыхательные упражнения.</p>	<p><i>Познавательные:</i> <i>общеучебные</i> – извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта; <i>логические</i> – осуществляют поиск необходимой информации.</p> <p><i>Личностные:</i> воспитание дисциплинированности и..</p> <p><i>Регулятивные:</i> развитие внимания, умеют оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>
---------------------------------------	--	---	---

<p>III. Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач</p>	<p>Объяснение учителем техники правильного выполнения упражнения и показ вращений обруча.</p>	<p>Образно воспринимать двигательное действие, выделяя более сложные элементы техники выполнения упражнения.</p>	<p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта; <i>логические</i> – осуществляют поиск необходимой информации.</p>
--	---	--	--

<p>IV. Изучение нового материала.</p>	<p>Комплекс ОРУ с обручем</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) «Подъемы обруча» 2) «Веер обруча» 3) «Монетка» - вращение обруча на полу. 4) «Вращения на руке» 5) «Вращения на шее» 6) «Броски обруча» <p>Формулирует задание, осуществляет контроль. <i>(Повторить 4–6 раз.)</i></p> <p>Обратить внимание на положение хват обруч. Объясняет технику выполнения. Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет индивидуальный контроль. *Вращение обруча <i>(Повторить 4–6 раз.)</i></p> <p>Проводит круговую тренировку. Поясняет задание, контролирует его выполнение. Объясняет правила выполнения диафрагмального дыхания. Проводит дыхательные упражнения Даёт ученикам построиться по командам и раздаёт обозначения(пейджики руку с указанием профессий). <u>Проводит подготовительные упражнения:</u> * Объясняет технику выполнения упражнений на каждой станции. <i>(Упражнение выполняется 20 секунд)</i> Обратить внимание на положение правильного дыхания ,и самочувствия во время круговой тренировки . Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет индивидуальный контроль.</p>	<p>Выбирать более эффективные способы решения задач. Прогнозировать свою деятельность.</p> <p>Слушают, выполняют упражнение</p> <p>Договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности.</p> <p>Выполняют упражнения.</p> <p>Выполняют дыхательные упражнения</p>	<p>Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем упражнения</p> <p>Познавательные: восстановить навык в выполнении</p> <p>Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы;</p> <p>Регулятивные ;: принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной</p>
--	--	---	---

<p>V. Самостоятельное творческое использование сформированных УУД.</p>	<p>Помогает учащимся корректировать и исправлять ошибки. Контролирует технику безопасности, страховку, самостраховку. <u>1 станция – Отжимания от скамьи</u> <u>2 станция – Прыжки на скамье</u> <u>3 станция – Равновесие с висом на шведской стенке</u> <u>4 станция – Вращение ног, лежа на полу (велосипед)</u> <u>5 станция – Подъемы набивного мяча</u> <u>6 станция – Прыжки из приседа вверх</u> Ориентировать учащихся на согласованность действий, развивая выносливость при выполнении круговой тренировки.</p>	<p>Выполняют учебные действия, используя речь для регуляции своей деятельности. Слушают, выполняют упражнение</p>	<p>Регулятивные :; принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера</p>
---	--	--	--

<p>VI. Первичное осмысление и закрепление</p>	<p>Проводит эстафету; создаёт эмоциональный настрой и обеспечивает мотивацию выполнения.</p> <p><u>Эстафета «Ловкие садоводы »</u></p> <p><u>Содержание эстафеты.</u> Играют четыре команды. В каждой команде равное количество игроков. Дети становятся по колонкам. Перед учениками располагаются тоннели и сфера от мяча. Учитель раздаёт семена капитану команды. Тот бежит в тоннель и выполняет имитацию посадки семечек овоща и возвращается через тоннель обратно в команду, встаёт в конце команды.</p>	<p>Выполняют упражнения.</p> <p>Выполняют дыхательные упражнения</p>	<p>Регулятивные: действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в эстафете</p> <p>Предметные: освоение способов двигательной деятельности. Выполнение заданий эстафеты.</p>
--	--	--	---

<p>VII. Рефлексия. Итоги урока.</p>	<p>Дыхательные упражнения – игра. « Самолетик»</p> <p>Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока.</p> <p>- молодцы! Вы сегодня показали, что действительно очень подготовленный класс. На уроке была хорошая дисциплина.</p> <p>Обобщить полученные на уроке сведения. Проводит беседу</p> <p>по в о п р о с а м :</p> <p>- Чему новому Вы сегодня научились?</p> <p>– Какие упражнения для развития гибкости вы знаете?</p> <p>– Как правильно выполнить диафрагмальное дыхание? <i>/отвечают по поднятой руке/</i></p> <p>Похвалить всех детей, выделить особо отличившихся.</p> <p>Домашнее задание</p>	<p>Выполняют упражнение.</p> <p>Оценить процесс и результаты своей деятельности</p> <p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.</p> <p>Осуществлять контроль и самоконтроль, ставят оценку.</p>	<p>Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.</p> <p>Личностные: анализ собственной деятельности на уроке</p>
---	---	--	---

