**Технологическая карта урока**

**Название предмета: Физическая культура**

**Класс:** 3в

**Учитель:** Карягина М.А.

**Тема урока:** Развитие двигательных качеств в процессе круговой тренировки

**Цель урока:** Создание условий для формирования представления о положительном влиянии занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепления здоровья и развития физических качеств;

**Задачи:**

**Предметные:** 1. Иметь представление о двигательных качествах (сила, гибкость, ловкость). 2. Уметь классифицировать физические упражнения по их воздействию на развитие двигательных качеств. 3. Знать о влиянии физической подготовленности на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья. 4. Познакомить с разнообразными упражнениями и способами выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. 5. Научить выполнять упражнения на развитие двигательных качеств в процессе круговой тренировки.

**Метапредметные:**

***Регулятивные:*** 1. Принимать и сохранять цели учебной деятельности. 2. Осуществлять само и взаимный контроль в ходе совместной деятельности. 3. Адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. 4. Определять наиболее эффективные пути достижения результата.

***Познавательные: 1***. Устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем и развитием человека. 2. Различать виды физических упражнений. 3. Классифицировать, обобщать, сравнивать явления, предметы, факты по определенным признакам.

***Коммуникативные:*** 1. Строить позитивные взаимоотношения в ходе учебной и познавательной деятельности. 2. Координировать взаимодействие со всеми участниками учебной и познавательной деятельности. 3. Понимать и принимать действия одноклассников в различных видах деятельности.

**Личностные:** 1. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. 2. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. 3. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками.

**Место урока в разделе:**

**Тип урока:** урок образовательно – тренировочной направленности; «открытия нового знания».

**Основные термины и понятия:** «Физическая подготовленность», «двигательные качества», «сила», «гибкость», «ловкость», «круговая тренировка»

**Межпредметные связи:** естественнонаучные предметы, ОБЖ

**Наглядность**: картинки, смайлики

**Формы работы на уроке**: групповая, парная, фронтальная

**Технологии на уроке:**

- системно – деятельностный подход: формирование УУД через активное сотрудничество и участие в учебном процессе;

- проблемного обучения: усвоение учебного материала через самостоятельную поисковую деятельность;

- здоровьесберегающая: использование дозированных физических нагрузок, чередование интенсивности и релаксации в обучении; чередование разнонаправленных по воздействию на мышечные группы физических упражнений;

- личностно – ориентированный подход: формирование знаний в области физической культуры, формирование двигательной подготовленности;

- игровая

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, гимнастические коврики, гимнастические палки, баскетбольные мячи

**Ход урока:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Результаты | | |
| № | Этапы урока | Время | Содержание | Виды деятельности | | Предметные | Личностные | Метапредметные (УУД) | | |
| Учителя | учащихся | Регулятив  ные | Познавательные | Коммуника  тивные |
| **Вводно – подготовительная часть урока** | | | | | | | | | | |
| 1 | Организационный момент.  Самоопределение к деятель-ности | 1 мин | При входе в зал дети выбирают цветную фишку и строятся в одну шеренгу за ориентиром такого же цвета. Приветствие, проверка готовности к уроку: «Здравствуйте, ребята! Посмотрите друг на друга: все готовы к уроку, у всех форма соответствует занятию физкультуры?» | Организует построение, проверяет готовность к уроку.  Создает эмоциональный настрой к изучению материала, мотивирует на дальнейшее обучение.  Четко подает команды, добивается согласованного правильного выполнения команд. | Демонстрируют умение занимать свое место в строю, готовность к уроку.  Выполняют действия в соответствии с командами. Эмоционально настраиваются на дальнейшую деятельность на уроке. | Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | широкая мотивацион-ная основа учебной деятельнос-ти, включающая социальные, учебно –познаватель-ные и внешние мотивы | Осуществ-лять само и взаимный контроль в ходе совместной деятельности. |  | Строить позитивные взаимоотношения в ходе учебной и познаватель-ной деятельности. |
| 2 | Актуализация знаний. Форму-лирова-ние темы урока.  Целеполагание.  **Цель:** осозна-ние смысла учебной задачи, ее значимости, внутрен-няя мотива-ция на активную деятель-ностную позицию | 9 мин | Учитель: «Ребята, сегодня урок мы начнем с небольшого соревнования. Перед каждой группой лежат картинки с изображением разных упражнений. Вам нужно разложить картинки на 3 группы и объяснить, почему вы их так разложили? Справиться нужно как можно быстрее!»  Первыми закончила команда ……. Фишки. Расскажите, на какие группы вы разделили картинки?»  «Что такое сила, гибкость, ловкость?»  Кто догадался, что мы сегодня будем делать на уроке, какая тема урока?  «А при помощи чего развиваются двигательные качества?»  Значит какая главная задача урока?»  «А кто знает, для чего человеку нужно быть сильным, выносливым, ловким, быстрым и гибким?» «Хотите быть успешными?»  «Сегодня у нас сложная и интересная круговая тренировка: мы будем выполнять упражнения на развитие силы, гибкости в парах. А ловкость будем развивать во время подвижной игры «Салки с домиками». Что обязательно надо делать перед тренировкой? Начнем с разминки!» | Актуализирует знания учащихся при помощи проблемного вопроса и соревнова-тельного момента. Совместно с детьми проговарива-ет критерий, по которому дети распределя-ли картинки на группы. Совместно с детьми определяет тему урока. | Слушают задание, работают в группах, анализируют виды упражнений и раскладыва-ют картинки в 3 группы: упражнения на развитие силы, гибкости и ловкости. Объясняют свой выбор. Сравнивают свое решение с решением в других группах. Дети: «В 1й группе – отжимания, приседания, упражнения на пресс. Это упражнения на развитие силы. Во 2 й группе – наклоны из положения сидя, «корзиноч-ка», «мостик». Это упражнения на развитие гибкости. В 3й группе спортивные игры в футбол, волейбол, баскетбол. Занятия играми развивают ловкость».  «Это двигатель-ные качества».  Тема урока «Развитие двигатель-ных качеств».  «При выполнении физических упражнений»  «Выполнить упражнения на развитие двигатель-ных качеств».  «Чтобы быть здоровым, успешно учиться и успешно работать!» | Ориентиро-ваться в понятиях «физическая культура», характери-зовать назначение  подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;  раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельнос-ти, укрепление здоровья и развитие физических качеств;  ориентиро-ваться в понятии «физическая подготов-ка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливо-сть, равновесие, гибкость) и демонстри-ровать физические упражнения, направлен-ные на их развитие. | Учебно-познаватель-ный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;  способность к оценке своей учебной деятельности | Принимать и сохранять учебную задачу;  учитывать выделен-ные учителем ориентиры действия в учебном материале в сотрудничестве с учителем | Проявлять познавательную инициати-ву в учебном сотрудни-честве;  Осуществ-лять анализ объектов с выделением существенных и несущест-венных признаков | Договаривать-ся и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;  адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи. |
| 3 | Самостоятельная работа в группах: выполнение разминки | 7 мин | Перестроение в одну колонну.  Ходьба по залу, легкий бег, прыжки на одной ноге, прыжки на 2х ногах. Перестроение отделениями вокруг своих фишек. Учитель назначает звеньевых для проведения разминки в группах.  «Выполнить упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, туловища, растяжки, прыжки. Не забывайте называть упражнение, выполнять правильно, сохранять правильную осанку». | Дает организую-щие команды, следит за выполнени-ем. Организует перестрое-ние и выполнение общеразвивающих упражнений в кругу по группам. Контролиру-ет работу звеньевых, при необходимости дает методичес-кие указания. | Слушают команды учителя, выполняют перестроения и построения. Выполняют ходьбу и беговые упражнения. Выполняют само и взаимоконт-роль при выполнении ОРУ в кругу. | Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответст-вии с изученными правилами;  Целенаправ-ленно отбирать физические упражнения для индивидуа-льных занятий по развитию физических качеств. Выполнять организую-щие строевые команды и приемы;  сохранять правильную осанку, оптимальное телосложе-ние;  выполнять эстетически красиво ОРУ. | Внутренняя позиция школьника на уровне положитель-ного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действитель-ности и принятия образца «хорошего ученика»;  широкая мотивацион-ная основа учебной деятельнос-ти, включающая социальные, учебно-познаватель-ные и внешние мотивы;  способность к оценке своей учебной деятельности  установка на здоровый образ жизни | Формировать умение проявлять вниматель-ность и дисципли-нирован-ность; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельно-сти, определять наиболее эффектив-ные способы достиже-ния результата. | Различать виды физичес-ких упражне-ний; классифицировать, обобщать, сравнива-ть явления, предметы, факты по определен-ным призна-кам. Формиро-вать знания о значении разминки, многооб-разии физичес-ких упражне-ний;  умение техничес-ки правильно выпол-нять двигательные действия. | Уметь контролиро-вать и оценивать свои действия.  Координировать взаимодей-ствие со всеми участниками учебной и познаватель-ной деятельности. |
| **Основная часть урока** | | | | | | | | | | |
| 4 | Круговая тренировка | 13 мин | Ученики строятся в одну шеренгу около своих фишек для объяснения заданий. Все упражнения выполняются парами.  1 станция – упражнение с баскетбольным мячом «лови – толкай» на развитие силы ног, спины: 1й ученик приседает и толкает мяч по полу и встает. 2-й – стоя, наклоняется поднимает мяч и бросает его партнеру.  2 станция – упражнение на развитие гибкости с гимнастической палкой. Ученики садятся лицом друг к другу, упираются стопами и берутся 2мя руками за гимнастическую палку. По очереди тянут за палку и выполняют наклоны вперед.  3 станция – упражнение с баскетбольными мячами для укрепления мышц пресса. Ученики садятся лицом друг к другу, ноги слегка согнуты. Держа мяч в руках у груди (или наверху), ученик ложится, садится и передает мяч в руки партнеру.  4 станция – на развитие гибкости. Ученики встают лицом друг к другу в широкую стойку, держатся за палку широким хватом. Выполняют наклон вперед прогнувшись, держась за палку, и сохраняют положение.  Время работы на каждой станции – не более 1 минуты. Тренировка состоит из 2х кругов. На 2м круге на 1 станции ученики меняются ролями.  После круговой тренировки дети организованно убирают оборудование и инвентарь со своей станции на отведенное место. | Объясняет порядок выполнения упражнений в круговой тренировке, технику выполнения упражнений, технику безопасности при выполнении упражнений в парах, организует показ при помощи учеников, делает методичес-кие указания. Следит за временем выполнения упражнений, дает сигнал для смены станций. | Слушают, четко следуют указаниям учителя, выполняют организаци-онные команды. В процессе выполнения упражнений осуществляют само и взаимоконт-роль за техникой выполнения упражнений. Следят за своим самочувст-вием, правильной осанкой, дыханием. Бережно относятся к оборудова-нию и инвентарю. | Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливос-ть, равновесие, гибкость) и демонстри-ровать физические упражнения, направлен-ные на их развитие;  Характери-зовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовы-вать места занятий физическими упражнениями и подвижны-ми играми,  выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливос-ти, гибкости, равновесия);  выполнять организую-щие строевые команды и приемы;  сохранять правильную осанку,  выполнять упражненияэстетически красиво | Учебно-познаватель-ный интерес к учебному материалу и способам решения новой задачи; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконт-роль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;  способность к оценке своей учебной деятельностизнание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;  установка на здоровый образ жизни | Принимать и сохранять цели учебной деятельности; осуществ-лять само и взаимный контроль в ходе совместной деятельности; планиро-вать свои действия в соответст-вии с поставлен-ной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружаю-щих; оценивать правиль-ность выполне-ния действия на уровне адекватной ретроспек-тивной оценки соответствия результа-тов требовани-ям данной задачи; определять наиболее эффектив-ные пути достижения результата. | Формиро-вать представление о многооб-разии физичес-ких упражне-ний, об их влиянии на здоровье человека; формиро-вать умение техничес-ки правильно выпол-нять упражне-  ния. Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудни-честве;  ориентироваться на разнообразие способов решения задач;  осуществ-лять анализ объектов с выделе-нием существенных и несущест-венных признаков | Строить позитивные взаимоотношения в ходе учебной и познаватель-ной деятельности; координи-ровать взаимо-действие со всеми участниками учебной и познаватель-ной деятельности; понимать и принимать действия одноклассни-ков в различных видах деятельности. адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач,  договаривать-ся и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;  строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;  задавать вопросы;  контролирова-ть действия партнера;  использовать речь для регуляции своего действия |
| 5 | Подвижная игра «Салки с домиками» | 5 мин | Дети строятся в одну шеренгу, учитель напоминает правила игры: «Водящий – «салка», ловит игроков, которые могут прятаться в «домиках» - обручах на полу. Но, прятаться в домик могут те, за кем салка гонится. Стоять в домике – нельзя. Забегать в домик можно только одному игроку. Если домик занят – прятаться в нем нельзя. Пойманные игроки садятся на скамейку».  Игра проводится 3-4 раза. В конце игры отмечается лучший водящий и игроки, которые не были пойманы: «Ребята, кого по результатам игры можно назвать самым ловким? Правильно, того, кто ни разу не был пойман и того водящего, кто поймал больше всех игроков!» | Организует проведение подвижной игры. Напоминает правила безопасности. Выбирает водящего: в начале игры выбрать ребенка средней физической подготовленности. Следит за выполнением правил игры, соблюдением техники безопасности. Задает наводящие вопросы по результату игры. | Слушают объяснение, принимают правила игры, следуют им в процессе игры. Наблюдают, анализируют деятельность свою и одноклассников, дают оценку деятельности. Отвечают на вопросы учителя, анализируют результаты игры, делают выводы. | Руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры; играть в подвижные игры; | Понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнова-ниях, в подвижных играх (на основе правил и представле-ний о нравствен-ных нормах); саморегуля-ции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях | Руководст-воваться правилами поведения на уроках физической культуры;  координи-ровать взаимодействие с партнёрами в игре;  анализиро-вать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководст-вом учителя);  руководст-вуясь правилами.  Осмыслен-но выбирать способы и приёмы действий в спортив-ных играх;  самостоятельно организовывать здоровье-сберегаю-щую жизнедеятельность | Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкрет-ных условий; строить логичес-кое рассужде-ние, включающее установление причинно-следственных связей;  произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач. | Понимать действия партнёра в игровой ситуации.  Координиро-вать взаимодейст-вие с партнёрами в игре;  Договарива-ться и приходить к общему решению; |
| **Заключительная часть** | | | | | | | | | | |
| 6 | Упражне-ние на восстановление дыхания. | 2 мин | Ходьба: на четвертый счет приставить ногу и хлопнуть в ладоши перед собой; на следующий четвертый счет приставить ногу и сделать хлопок в ладоши за спиной. Ученики проходят один круг по залу и останавливаются, поворачиваются налево. | Объясняет правила ходьбы, дает строевые команды: «Класс, напра-во! Налево в обход – шагом марш! Раз, два, три, четыре!» Ведет счет один – два раза, потом дети шагают самостоятельно. | Слушают условия выполнения упражнения, выполняют их, соотносят свои действия с действиями всего класса. | Выполнять организую-щие строевые команды и приемы;  выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциона-льной направлен-ности. | Учебно-познаватель-ный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи. | Принимать и сохранять учебную задачу;  учитывать выделен-ные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. | Осущест-влять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкрет-ных условий |  |
| 7 | Рефлек-сия деятель-ности  **Цель:**  соотнесе-ние постав-ленных задач с достиг-нутым результа-том. | 3 мин | «Ребята, сегодня на уроке мы проделали очень сложную и важную работу! Вспомните, какие двигательные качества мы сегодня развивали? Правильно, силу, гибкость и ловкость. Почему важно быть сильным, ловким, гибким? Похлопайте в ладоши, если вы хорошо потренировались и стали сегодня чуточку успешнее! Потопайте, если считаете, что сегодняшний урок не принес для вас никакой пользы!  Урок закончен! Ребята, если вам понравился урок, то при выходе из зала, положите в коробку желтый смайлик! Если вам урок не понравился – положите в коробку красный смайлик! | Организует построение, задает вопросы, стимулирует активность детей наводящими вопросами.  Помогает при самооценива-нии, корректи-рует выставлен-ные оценки, поясняет критерии оценивания. | Слушают, отвечают на вопросы, выполняют анализ собственной деятельности, соотносят поставлен-ные цели и результат своей деятельности | Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельно-сти, укрепление здоровья и развитие физических качеств;  ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносли-вость, равновесие, гибкость) и демонстри-ровать физические упражнения, направлен-ные на их развитие. | Готовность и способность к саморазви-тию и самообразо-ванию на основе мотивации к обучению и познанию;  осознанное, уважитель-ное и доброжелательное отношение к другому человеку, готовность и способность вести диалог с другими людьми; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельнос-ти, в том числе на самоанализ и самоконт-роль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей. | Оценивать свою деятель-ность, аргументи-руя причины достиже-ния или отсутствия планируе-мого результата. Оценивать правильно-сть выполне-ния действия на уровне адекватной ретроспек-тивной оценки соответст-вия результат-ов требова-ниям данной задачи | Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудни-честве;  строить сообще-ния в устной и письмен-ной форме | Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодейст-вии; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничес-тве;  Формулиро-вать собственное мнение и позицию |