**Технологическая карта урока физической культуры ФГОС**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название предмета** | Физическая культура |
| **Тема** | «Спортивные и подвижные игры». |
| **Класс** | 3 |
| **Учитель** | Осколков Александр Валентинович |
| **Тип урока** | Образовательно-тренировочной направленности |
| **Цель урока** | Развитие интереса к спортивным играм и универсальных способностей посредством двигательного и коммуникативного опыта обучающихся в спортивно-игровой деятельности. |
| **Задачи** | **Образовательные :**   1. Познакомить с символами олимпийских игр; 2. Познакомиться с буквами «В» и «С» 3. Совершенствовать стойки, перемещения, ориентировку в пространстве.   **Развивающие :**   1. Формировать умения  обучающихся взаимодействовать со сверстниками  в игровой деятельности; 2. Развивать умение контролировать и давать оценку своим двигательным действиям.   **Воспитательные:**  **1.**Формировать умение проявлять дисциплинированность, ответственность, упорство в достижении поставленной цели |
| **Место проведения** | Спортивный зал |
| **Время урока** | 40 минут |
| **Наглядность** | Карточки с правильным выполнением  акробатических упражнений |
| **Оборудование** | Мячи: баскетбольные скакалки, кегли, обручи. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Целевая установка** | **Вид УУД** |
| **Вводная**  **часть** | I. Построение, рапорт, сообщение задачи урока  II. Актуализация знаний об олимпиаде (беседа)  Олимпийская символика  Пять колец: голубой, черный, желтый, красный, зеленый   1. «Ребята, где будут проходить   Олимпийские игры 2020 года?»  2.  «Что означают 5 переплетенных колец?»  3. « Какие виды спорта развиты на этих континентах?»  4.  «Ребята! Подумайте и определите для себя,  каким видом спорта хотели бы заниматься, встаньте в то разноцветное кольцо, которое определили? (Рефлексия)»  «Девиз: Быстрей, выше, сильнее»  5. «Какая еще символика обязательна на олимпийских играх?»«Ребята, а кто сможет сформулировать  цель урока? «(Разучивать движения и некоторые приемы избранных видов спорта)  III. Разминка  -«Начнем разминку, для чего мы делаем разминку?»  Разминка в движении, разновидности ходьбы, бега.  а) специальные беговые упражнения.  б) комплексные общеразвивающие упражнения на ги  . ОРУ со скакалками:  - и.п. стойка ноги врозь скакалка внизу  1 – на носки, скакалку вверх  2 – скакалку за голову  3 -  на носки, скакалку вверх  4 – и.п.  - и.п. стойка ноги врозь, скакалка за спиной  1 – наклон, скакалку вверх  2 – и.п.  3-4 – то же.  - и.п. стойка ноги врозь, скакалка внизу  1 – выкрут рук назад  2 – и.п.  3-4 – то же  - и.п. стойка ноги врозь скакалку вперед  1 –мах правой, ногой коснуться скакалки  2 – и.п.  3-4 – то же левой  - и.п. стойка ноги врозь, скакалка внизу  1 – присед, скакалку вперед  2 – и.п.  3 – присед, скакалку вверх  4 – и.п.  - и.п. о.с., скакалка вертикально справа на полу  1 – прыжок вправо через скакалку  2 – прыжок влево через скакалку  3-4 – то же  Сбор инвентаря. | 1 мин  5 мин  10 мин  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5раз | Организация обучающихся на уроках  Создание ситуации для промежуточного анализа уровня знаний обуч-ся  Значение роли разминки | Умение проявлять внимательность и дисциплинированность  Формирование осознанного отношения к выбору вида спорта  Формирование представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья  Умение контролировать последовательность выполнения ОРУ  Умение запросить помощь и воспользоваться помощью учителя |
| **Основная**  **часть** | **Игра «Снайпер»** Играют две команды  У игроков теннисные  мячи. Количество попаданий в обруч приносит победу команде  **Закрепление двигательного действия**   Ведение мяча правой, левой рукой:  а) правой, поочередно левой  б)  приставным шагом  в) с пониженным соскоком  Построение в одну шеренгу. Перестроение в две шеренги, способом расчета на первый-второй. Раздача инвентаря.  **Игра «Здоровье»** При помощи считалки выбирается водящий, который играет роль «Вирус». Остальным детям раздается «витамины» в виде масок на голову с изображением:  чеснока, лимона и лука. По сигналу учителя «вирус» начинает догонять и «заражать» детей. Те, кого «вирус» «заражает» останавливаются и стоят на месте. Те дети, у которых «витамины» должны «вылечить» «зараженных», отдав им свою маску с изображением овощей  или фруктов. | 7 мин.  7 мин  7 мин | Создание ситуации для анализа и самоанализа | Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности    Оказывать посильную помощь и моральную поддержку  сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения  Умение планировать учебное сотрудничество со сверстниками  Контроль за соблюдением правил игры. |
| **Заключительная часть** | **Подведение итогов урока.** Строевые приемы перестроения  **Рефлексия: «Знай свое тело»:**  а) Нарисовать схематично скелет человека  б)  назвать основные функция скелета и мышечной системы в организме  **Домашнее задание**: выучить буквы «В» и «С» «Физкультурной азбуки». | 3 мин | Формирование самооценки установка на восстановление организма | Умение  применять полученные знания при выполнении физических упражнений |

**Технологическая карта урока физической культуры**5 класса (ФГОС)

Тема**:**Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», техника метания малого мяча.

Тип урока**:**комбинированный, обучающий.

**Цели:** Закрепление техники  прыжка  в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега, обучение технике метания малого мяча в горизонтальную цель (1\*1) с 5-6 м

**Технологическая карта урока физической культуры.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название предмета** | Физическая культура |
| **Тема** | ТБ на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке. Кувырок вперед.  ОРУ со скакалками. |
| **Класс** | 4 |
| **Учитель** | Осколков Александр Валентинович |
| **Тип урока** | Комбинированный |
| **Форма организации** | Индивидуальная, групповая, фронтальная |
| **Технология** | Личностно – ориентированная |
| **Цель урока** | Совершенствование техники выполнения гимнастических упражнений. |
| **Планируемые результаты.**  **Предметные:**  **Метапредметные:**  **Личностные:** | *научатся:*  в доступной форме объяснять технику выполнения кувырков, анализировать и находить ошибки; координировать и контролировать действия.  *получат возможность научиться:*  оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении упражнений.  *познавательные –*овладеют способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников, формирование представления о технике выполнения кувырка вперед, назад;  *коммуникативные –* выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих,  *регулятивные –* умение технически правильно выполнять двигательные действия (кувырок вперед, назад).  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 |
| **Место проведения** | Спортивный зал |
| **Время урока** | 40 минут |
| **Наглядность** | Карточки с правильным выполнением  акробатических упражнений |
| **Оборудование** | Скакалки,  гимнастические маты. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Вводная часть.**   **Цель:** обеспечить психологическую и функциональную готовность обучающихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установки,  актуализация опорных знаний и умений  **Организационный момент.**  **Задачи:**  1. Начальная организация учащихся.  2. Создание целевой установки на уроке.  3. Обеспечение внимания, дисциплины, собранности.  4. Регулирование эмоционального состояния, создание благоприятных психических и эмоциональных условий взаимодействия учителя и обучающихся.  5. Психологическая настройка на предстоящую деятельность. | | | | | | | | |
| **Деятельность учителя** | | **Деятельность обучающихся** | | **Дозировка** | | **ОМУ** | | **УУД** |
| Организует построение, проверяет готовность учащихся к уроку. | | Строятся в одну шеренгу. Дежурный класса сдает рапорт о готовности класса к уроку. | | 1 мин. | | Строевая стойка: пятки вместе, носочки врозь, подбородок приподнят, видеть грудь 4 человека, | | **Коммуникативные УУД:**Взаимодействуют во время построения в шеренгу и выполнения команд. Умение слушать, координировать действия.  **Регулятивные УУД:**  Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. |
| Демонстрация карточек гимнастических упражнений на матах.  Для чего нужна гимнастика?  Какие виды гимнастики вы знаете?  Какие акробатические упражнения вы уже умеете делать?  Какую технику безопасности следует соблюдать при занятиях гимнастикой?  Давайте сформулируем тему и задачи   на урок. | | Ответы:  *Гимнастика спортивная, художественная, акробатика.*  *Перекат, кувырок назад, кувырок вперед, стойку на лопатках*   Формулируют тему и задачи урока. | | 4 мин. | | Включить в деятельность обучающихся. | | **Познавательные УУД:**  Планировать занятия гимнастикой в режиме дня.  **Регулятивные УУД:**  Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. |
| **Разминка.**  **Задачи:**  1. Всесторонняя подготовка организма учащихся.  2. Подготовка группы мышц плечевого пояса, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока.  3. Обеспечение решения специфических задач основной части урока. | | | | | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | | **Дозировка** | | **ОМУ** | | **УУД** | |
| Организует выполнение строевых упражнений (команд).  Построение, перестроения в шеренги, в колонны в движении | Выполняют команды поворотов на месте, перестроений из одной шеренги в две и обратно | | 2 мин. | | Команды:  "становись!", "равняйсь!", "смирно!", "вольно!", "налево!", "направо", "кругом!", "шагом марш!", «на первый-второй рассчитайсь». | | **Коммуникативные УУД:**Взаимодействуют во время перестроения в колонны. Умение слушать, координировать действия.  **Регулятивные УУД:**  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  Выполнять строевые команды, перестроения различными способами, контролировать свои действия согласно инструкции. | |
| Организует повторение правил ТБ.  Организует  выполнение общеразвивающих упражнений в движении.  Организует выполнение ОРУ со скакалкой. | Повторение правила ТБ на занятиях гимнастикой.  Ходьба по залу с дистанцией два шага на носках, на пятках.  Бег в равномерном темпе.  ОРУ со скакалкой. | | 8 мин. | | Разминка выполняется фронтально  Руки на пояс, спина прямая.  руки за головой, спина прямая. | | **Коммуникативные УУД:**Взаимодействуют во время  выполнения упражнений в движении.  **Познавательные УУД:** Представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья,  физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий. | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Основная часть.**   **Цель:**Обучить  кувырку назад в группировке**.**  **Задачи:**  1. Совершенствование техники  выполнения акробатических упражнений в группах.  2. Развитие физических качеств: гибкости, ловкости и координационных способностей.  3. Воспитание внимания, чувства товарищества, коллективизма. | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| **Изучение нового материала.** Учитель формулирует задание, осуществляет контроль.  Даёт команду  построиться возле матов.  Проводит подготовительные упражнения.  Объясняет технику правильного выполнения упражнения и показ более подготовленным учеником кувырка вперед, назад. | Прогнозировать свою деятельность.  Слушают, выполняют упражнение.  Подготовительные упражнения:  группировка из положения упор присев,  перекаты в группировке,  перекат в группировке с опорой рук. | 10 мин. | Повторить 4-6 раз.  Обратить внимание на положение головы.  Выполнение элементов  со страховкой | **Познавательные УУД:**  Представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья,  физического развития и физической подготовки человека; понимать и воспринимать на слух словесные указания учителя и «тренера» в группах.  **Регулятивные УУД:**  Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Выполнять акробатические упражнения, контролировать свои действия согласно инструкции.  **Личностные УУД:**принимать и соблюдать учебную задачу, ориентация на выполнение моральных норм, регулирующих поведение в группе и классе, быть тактичным и уважительным в работе группы  **Коммуникативные УУД:**  Формировать умение слушать и понимать других, умение работать в паре и группе.   . |
| **Первичное осмысление и закрепление.**  Организует круговую тренировку.  Назначение «тренера» в каждой группе  Контролирующая функция.  Работа в группах:  1 группа – перекат на спине  2 группа – кувырок вперед  3 группа – кувырок назад | «Тренеры» выполняют задание первыми, затем следят за выполнением задания учащимися своей группы: исправляют ошибки, в конце проговаривают их. Отрабатывают элементы в группах. | 10 мин. | Расстояние между полосами матов 2 метра.  Смена заданий по свистку |
| 1. **Заключительная часть.**   **Цель:**приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельность, постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние.  **Задачи:**  1. Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц.  2. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и физиологической напряженности).  3. Снижение активности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы до нормы.  4. Подведение итогов учебной деятельности, с оценкой учителя и самооценкой результатов деятельности обучающихся.  5. Организованное завершение занятия. | | | | |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **ОМУ** | **УУД** |
| Организует построение обучающихся.  Проводит упражнения на восстановление и расслабление организма. | Строятся в  две шеренги.  Выполнение упражнений на восстановление дыхания:  1. И.П. - о.с., руки в стороны - вверх.  1-3 - полунаклон вперед, спина круглая, руки вперед - вниз - выдох;  4-5 пауза;  6-8 вдох. вернуться в и.п.  2. И.П. - о.с, руки на пояс.  1-2 - голову вниз, локти вперед - выдох;  3-4 - поднять голову, отвести локти назад - вдох.  Выполнить 3-4 раза | 2 мин. | Строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания. | **Познавательные УУД:**  Представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья,  физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий.  **Регулятивные УУД:**  Принимать и сохранять учебную задачу |
| **Рефлексия.**  Вспомните тему урока. Удалось достичь поставленных целей. Что удалось на уроке, что не удалось? Оцените свою работу на уроке.  Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом | Обучающиеся анализируют свою работу. | 2 мин. | Отметить лучших ребят. | **Личностные УУД:**  Осваивать начальную форму познавательной и личностной рефлексии  **Регулятивные УУД:**  Адекватно воспринимать оценку учителя и товарищей |
| **Д/задание.** Выполнять комплекс ОРУ. | Организованно покидают спортивный зал. | 1 мин. |  | Обучение перекатам и кувыркам. |