**Технологическая карта открытого урока по физической культуре**

**в 3А классе**

**Учитель: Мочалова Маргарита Николаевна**

**Тема: *«За здоровьем по ступеням ГТО».***

**Тип урока:** комбинированный

**Цель**: развивать интерес к урокам физической культуры посредством совместных занятий по сдаче норм III ступени ГТО.

**Задачи урока:**

**Образовательные задачи:**закрепить технику выполнения ***прыжка в длину с места, поднимания туловища из положения лежа на спине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.***

**Оздоровительные задачи:** укреплять здоровье учащихся посредством развития физических качеств, формировать умение сохранять правильную осанку.

**Развивающие задачи (метапредметные результаты):**формировать умение контактировать со сверстниками, развивать умение контролировать и давать оценку двигательным действиям своим и одноклассников, развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме, используя терминологию физической культуры.

**Воспитательные задачи (личностные результаты):** формировать самооценку и умение личностно самоопределяться, формировать умение проявлять дисциплинированность, внимательность друг к другу, творчество, упорство в достижении поставленных целей.

**Формирование УУД:**

**Личностные действия:** формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

**Регулятивные действия:** умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, владение основами самооценки.

**Познавательные действия:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастными нормативами; владение знаниями о способах профилактики нарушения осанки средствами физической культуры.

**Коммуникативные действия:** владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения в игровой деятельности.

**Время проведения:** 14:20 – 15:00

**Методы ведения урока:**фронтальный, поточный, групповой, игровой.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, соревновательный.

**Технологии:** здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, развивающего обучения.

**Инвентарь:** 3 гимнастических мата, 3 мелка, гимнастическая скамейка, 4 линейки, секундомер, 4 пластиковых бутылки, 4 футбольных мячи мяча, 4 маленьких барьера, 4 конуса.

***Содержание и технология урока***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п/п | Этапы урока | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | УУД |
| **1** | **Организационный момент**. | Проверяет готовность  учащихся к уроку, построение, приветствие. Настроить детей на работу. | Дежурный сдает рапорт о готовности класса к уроку | **Личностные:** формирование потребности в занятиях физической культурой. |
| **2** | **Постановка**  **цели и задач – *2 мин.*** | Постановка цели и задач урока. | Озвучивают тему, цель и задачи урока. |
| **3** | **Подготовительная часть.**  **Актуализация.**  ***10 мин.*** | 1)Беседа по теме: «Что такое ГТО и зачем его ввели». Вопросы:  1) Что такое ГТО?  2)Зачем оно нужно?  3)Какие существуют тесты в ГТО?  4)Какие физические качества развивают тесты ГТО?  Сегодня вы будете принимать друг у друга 2 обязательных вида и 2 вида по выбору, оцените уровень своей физической подготовленности.  **2)Строевые упражнения:**  Класс «Равняйсь!», «Смирно!» «На лево!» «На право!» «Кругом!» «На право!» «В обход налево шагом марш!»  3)Ходьба на носках, на пятках, на внешнем и на внутреннем своде стопы, в полу-приседе, спортивная ходьба.  4) Бег (девочки – по синей линии, мальчики – по красной линии).  5)Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4.  6)ОРУ:  1. И.п.- о.с. 1– руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох, 2–руки через стороны вниз, опуститься на пятки, выдох. 4 раза  2. И.п.-о.с., руки на поясе. 1-наклон головы вперед, 2-наклон головыназад, 3-након головы вправо, 4-наклон головы влево. 4 раза.  3. И.п.- о.с. 1–руки вперед, сжать кулачки, 2 – руки в стороны, разжать кулачки, 3 – руки вверх, сжать кулачки, 4 – руки вниз, разжать кулачки. 4-6 раз.  4. И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука наверху, левая внизу. 1-2-пружинистые рывки назад, 3-4-то же со сменой рук. 4-6 раз  5. И.п.-стойка ноги врозь, кисти на плечах. 1-4-круговое вращение таза в правую сторону, 5-8-то же в левую сторону.  6. И.п.-стойка, ноги врозь. 1-4-пружинистые наклоны вперед.  8 раз.  7. И.п.-стойка ноги врозь. 1-наклон вперед, ладошками коснуться пола, 2-3-держать, 4-вернуться в и.п.  4 раза  8. И.п.-правая нога вперед, руки на поясе. 1-3 пружинистые покачивания на правой ноге. 4-прыжком смена ног.5-7- то же на левую ногу, 8- прыжком и.п. 4 раз  9. И.п.-широкая стойка. 1-4-вращение правой стопой, 5-8-то же левой стопой. 4 раза  10.И.п.-повторить первое упр. 3 раза.  7) СБУ:  - многоскоки с круговым вращением рук вперед;  - бег с захлестом голени назад;  - бег с высоким подниманием бедра. | Отвечают на вопросы учителя.  Выполняют строевые упражнения.  Во время движения по кругу выполняют упражнения на осанку.  Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием.  Выполняют перестроение.  Разминку на месте проводит один из учеников.Обращать внимание на осанку.  Вначале технику беговых упражнений показывают учащиеся, занимающиеся «легкой атлетикой», затем- все остальные. | **Личностные:** проявляют дисциплинирован-  ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.  **Познавательные:**  Правильно выполняют  строевые упражнения.  **Регулятивные:**  Осуществляют сотрудничество с учителем и сверстниками.  **Познавательные:**  **Общеучебные** – извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта.  **Логические** – осуществляют поиск необходимой информации.  **Регулятивные:** принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.  **Личностные:**  понимают значение знаний для человека и принимают его.  **Познавательные:** умеют характеризовать действия и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.  **Регулятивные:**  осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на учителя. |
| **4** | **Изучение нового материала, закрепление, контроль за физическим развитием, самостоятельное творческое**  **использование**  **сформированных УУД.**  ***25 мин.*** | **1)Круговая тренировка по станциям:**  ***1 станция – «Кузнечик»*** (прыжки в длину с места).  И.п. - «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад в стороны). Отталкивание производится обеими ногами до полного их выпрямления в коленных суставах с одновременным выносом рук вперёд и вверх. В полёте ноги сгибаются в коленях и выносятся вперёд. Во время приземления выполняется приседание, руки выносятся вперёд и в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.  ***2 станция – «Силач»*** (сгибание и разгибание рук в упоре лежа).  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из и.п.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.  Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.  ***3 станция – «Гимнаст»***  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из и.п.: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.  При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет 2 предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.  ***4 станция – «Неваляшка».***  Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из и.п.: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.  Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.  Испытание (тест) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.  **2) Эстафеты с тестами ГТО.**  1. *«Кузнечик».*  Первый участник команды в колонне совершает прыжок в длину с места. Второй подходит и встает сзади первого участника так, что носки второго упираются в пятки первого участника. Таким образом совершаются командные прыжки в длину с места. Выигрывает та команда, которая дальше «ускачет».  2. *Полоса препятствий*  По сигналу первый участник с эстафетной палочкой перепрыгивает через барьер, добегает до конуса, делает 3 «отжимания» и возвращается бегом назад, передавая эстафетную палочку следующему игроку. Выигрывает та команда, которая быстрее закончит эстафету.  3. *«Наклон вперед»*  Каждая команда по очереди выполняет наклон вперед, стоя на полу. По сигналу учителя держим 4 секунды. Оценивают технику все участники, не выполняющие данное упражнения. Критерии оценки: 1 очко – касание пола пальцами, 2 очка – касание пола ладонями. Общая сумма подсчитывается. Выигрывает та команда, которая наберет больше очков.  4. *«Юный футболист»* По команде направляющие быстро ведут футбольный мяч ногой до конуса, обводят мяч и возвращаются назад, ведя мяч ногой. Второй в колонне принимает мяч ногой и повторяет те действия, которые выполнил направляющий. Выигрывает та команда, которая быстрее закончит эстафету.  **3)Дыхательные упражнения.** | Выбирают более эффективные способы решения задач.  Прогнозируют  свою  деятельность.  Слушают объяснение учителя,  выполняют  учебные  действия в парах,  первый - выполняет зачетное упражнение, второй -контролирует технику выполнения заданных упражнений и называет результат. По истечении контрольного времени (1 мин) меняются ролями. По истечении двух минут меняются станциями. По ходу выполнения заданий по станциям стараются исправлять ошибки под контролем своего партнера. Сравнивают свой результат с тестовыми нормативами.  Ребята должны  творчески  подойти к заданию.  Участвуют  в эстафетах.  Соблюдают правила игры.  Выполняют дыхательные упражнения | **Личностные:**  понимают значение  знаний для человека и принимают его.  **Познавательные:**  умеют  характеризовать  действия и давать  им объективную  оценку на основе  освоенных знаний.  **Регулятивные:**  осуществляют пошаговый контроль своих  действий,  ориентируясь на учителя.  **Личностные:**  описывают технику  изучаемых упражнений, повторяют и  осваивать их, самостоятельно выявляют и устраняют  ошибки.  **Регулятивные:**  вносят необходимые  коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  **Познавательные:**  формируют  мыслительные операции по каждому из закрепляемых упражнений.  **Коммуникативные:**  Распределяют функции учащихся во время работы  **Общеучебные:**  Закрепляют навыки выполнения прыжка в длину с места, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, наклона вперед, стоя на скамейке, поднимания туловища, лежа на спине; умение вести, совершать броски в цель, ловить и передавать мяч.  **Коммуникативные:**  взаимодействуют со сверстниками в игре, развивают скоростные способности, вырабатывают умение работать в команде.  **Регулятивные:**  Принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляя итоговый и пошаговый контроль. |
| **5** | **Итоги урока.**  **Рефлексия.**  **Домашнее**  **задание.**  ***3 мин.*** | Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока.  Обобщить полученные на уроке сведения. Проводит беседу по вопросам: давайте вспомним этапы урока.  - какие трудности у вас были при выполнении заданий.  - какие ошибки встречались чаще всего.  ***Домашнее задание:*** Повторить основные виды ГТО, выполненные на уроке (наклон вперед и сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 20 раз). | Отвечают на вопросы, определяют свое эмоциональное и физическое состояние на уроке. | **Личностные:**  понимают значение знаний для человека и принимают его.  **Регулятивные:**  прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материал |

Литература:

1. Физическая культура 1-4 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений В.И. Лях 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012

2. И.А. Чаленко Современные уроки физкультуры в начальной школе. Издательство «Феникс».

Ожидаемые результаты:

- проявляют интерес к новому содержанию занятия;

- умеют выполнять тесовые упражнения ГТО, применять данные упражнения в игровой деятельности;

- повышают свою двигательную активность;

- взаимодействуют со сверстниками во время игры;

- применяют упражнение на восстановление дыхания;

- понимают значение слова «ГТО»;

- оценивают свои двигательные действиям и действия одноклассников;

- проявляют дисциплинированность.