**Технологическая карта занятия для 4 класса по ФГОС**

**Учитель физической культуры**: Ярещенко Илья Николаевич

**МАОУ СОШ №23 г. Новороссийск**

Предмет физическая культура Класс 4класс

Базовый учебник В.И. Лях «Физическая Культура»

***Тема:*** ***Комплекс мер по профилактике основных рисков заболеваний школьников***

**Цель урока**: Формирование здорового образа жизни

**Тип урока:** комплексный.

**Форма организации**: традиционная

**Методы обучения:** словесный, наглядный, фронтальный, игровой.

**Задачи урока:**

***Образовательные*** *(предметные результаты)****:***

- повторять упражнения командной гимнастики.

- совершенствовать выполнения ОРУ.

- совершенствовать акробатические навыки.

***Развивающие*** *(метапредметные результаты)****:***

***- Укреплять сердечно сосудистую систему***

* развивать двигательные качества – ловкость, координацию, равновесие.
* формировать правильную осанку (*коммуникативное УУД).*

***Воспитательные*** *(личностные результаты)****:***

- воспитывать образ мышления правильного питания и здорового образа жизни. *(личностное УУД).*

- трудолюбие, инициативность, творческое отношение к деятельности *(личностное УУД).*

**Место проведения**: спортивный зал.

**Инвентарь:** секундомер, колонка.

**Время проведения**: 25 мин

**СТРУКТУРА И ХОД УРОКА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность ученика** | | | |
| Личностная | Регулятивная | Познавательная | Коммуникативная |
| Организационный  момент:  1.Построение, приветствие, перекличка.  Сообщение задач урока.  2.Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения  3.Строевые приемы и повороты на месте.  4. Передвижения:  - ходьба обычная;  - ходьба на носках, руки на:  На поясе, в стороны, вверх, за голову, за спину, перед собой.  -ходьба перекатом с пятки на носок;  - ходьба в полуприседе,  в приседе руки на поясе  5. Специальные беговые упражнения:  - медленный бег;  - Приставной шаг правым, левым боком, руки на поясе  - Бег на прямых ногах.  6. Передвижения:  - ходьба обычная с восстановлением дыхания:  -руки вверх вдох,  -вниз выдох.  7. Перестроение из 1 шеренги в четыре расчетом по 4  8. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.  - Упражнение «Насос»  - Упражнения «Наклон»  - Упражнение «Маятник»  - Упражнение «Кошечка»  - Упражнение «Маятник»  Упражнения «Наклоны головы»  9. Общеразвивающие упражнения с помощью комплекса командной гимнастики  1.И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой.  2.И.п. – тоже. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.  3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения руками.  4. И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе.  1- наклон туловища вправо, левая рука через сторону вверх;  2 – и.п.  3 – наклон туловища влево, правая рука через сторону вверх;  4 – и.п.  5.И.п. широкая стойка ноги врозь. Упражнение «мельница»  6.И.п. выпад правой, руки на колено.  1-3 – пружинящие движения;  4 – смена положения ног в прыжке.  7.И.п. о.с. прыжки с хлопками над головой.  8.прыжок на 360 градусов  9.равновесие на одной ноге руки в стороны (ласточка) | Проверить готовность класса к уроку, наличие спортивной формы. Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок  Закреплять знания по технике безопасности и правилам поведения  Дать команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», налево в обход по залу шагом марш!».  Следить за согласованностью действий, четким выполнением команд и соблюдением дистанции, прямой спиной. Упражнения выполнять в обход по залу в колонну по одному. Сохранять правильную осанку.  Следить за координацией движения.  Следить за координацией движения.  Соблюдать дистанцию 2 шага.  Следить за правильностью выполнения дыхания: вдох через нос, выдох через рот.  Организовать обучающихся для проведения ОРУ и освоить перестроение: «На месте стой раз, два»!  «Нале-во, раз, два»!  «По 4 рассчитайсь»  1 – 6 шагов  2 – 4 шага  3 – 2 шага  4 – на месте.  Следить за правильностью перестроения.  Резкий вдох через нос, выдох через рот.  Держать осанку.  Следить за точностью выполнения упражнения  Ноги в коленях не сгибать | Формировать интерес к поставленной задаче  Умение выполнять строевые команды и повороты  Умение выполнять физические упражнения для создания правильной осанки и профилактики плоскостопия.  Умение выполнять физические упражнения для подготовки организма к предстоящей работе  Умение восстанавливать дыхание  Умение выполнять строевые команды и перестроение  Установить роль разминки при подготовке к выполнению акробатических элементов  Профилактика ОРВИ, заболевании дыхательной системы  Умение выполнять физические упражнения для развития мышц  Правильное выполнение задания  Безопасное поведение во время выполнения задания | Активное участие в диалоге с учителем  Сознательное выполнение упражнений.  Сознательное выполнение определенных упражнений.  Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя  Умение слушать команды учителя | Весь класс во фронтальном режиме слушает учителя  Совместно с учителем делают вывод: для чего нужно соблюдать правила поведения и технику безопасности?  Произвольно и самостоятельно научиться восстанавливать дыхание после нагрузки.  Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки | Строят высказывания по теме: техника безопасности и правила поведения  Обсудить пользу дыхательной гимнастики. |
| Игра полезное и вредное.  Круговая тренировка по 30секунд на каждой станции:  - Бег на месте с высоким подниманием бедра  - Планка  - Прыжки ноги врозь, ноги накрест с хлопком рук над головой.  - выпрыгивание  Садимся на пол по-турецки. Закрываем глаза и успокаиваемся. | Определить с детьми полезные и вредные продукты питания.  Проведение краткого инструктажа, руководство работой, коррекция действий (по мере необходимости). | Укрепление Сердечно сосудистой системы, укрепление мышечного корсета, профилактика плоскостопия  Приводим организм в спокойное состояние, формируем навык быстрого восстановления сил. Находим гармонию с собой. | Принимать инструкцию учителя, четко ей следовать. | Формирование понимания пользы правильного питания | Находят адекватные способы поведения |
| 1. Построение учащихся в одну шеренгу.  3. Подведение итогов урока в целом, организованный уход из зала | Организовать учащихся для проведения заключительной части.  В левом верхнем углу зала  «В одну шеренгу становись!»  Создавать мотивацию к дальнейшим урокам  Необходимо отметить положительные моменты урока и отрицательные | Строятся, на свое место по росту.  Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам.  Активное включение в обсуждение положительных и отрицательных моментов урока | Выполняют команды учителя, контролируют свои действия | Умение выделять необходимую информацию  Обсуждают работу на уроке. | Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения  Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают свое мнение об итогах работы на уроке |