**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 |
| Организационныймомент:1.Построение, приветствие, перекличка.Сообщение задач урока.2.Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения3.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 поясе5. 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 48. Дыхательная гимнастика Стрельниковой.- Упражнение «Насос»- Упражнения «Наклон»- Упражнение «Маятник»- Упражнение «Кошечка»- Упражнение «Маятник»Упражнения «Наклоны головы» 9. Общеразвивающие упражнения с помощью комплекса командной гимнастики1.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 градусов9.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 урокЗакреплять знания по технике безопасности и правилам поведенияДать 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 шагов2 – 4 шага3 – 2 шага4 – на месте.Следить за правильностью перестроения.Резкий вдох через нос, выдох через рот.Держать осанку.Следить за точностью выполнения упражненияНоги в коленях не сгибать | Формировать интерес к поставленной задачеУмение выполнять строевые команды и поворотыУмение выполнять физические упражнения для создания правильной осанки и профилактики плоскостопия.Умение выполнять физические упражнения для подготовки организма к предстоящей работеУмение восстанавливать дыханиеУмение выполнять строевые команды и перестроениеУстановить роль разминки при подготовке к выполнению акробатических элементовПрофилактика ОРВИ, заболевании дыхательной системыУмение выполнять физические упражнения для развития мышцПравильное выполнение заданияБезопасное поведение во время выполнения задания | Активное участие в диалоге с учителемСознательное выполнение упражнений.Сознательное выполнение определенных упражнений.Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителяУмение слушать команды учителя | Весь класс во фронтальном режиме слушает учителяСовместно 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 поведенияОбсудить 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.- выпрыгиваниеСадимся 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 плоскостопияПриводим 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 урокамНеобходимо 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 информациюОбсуждают работу на уроке. | Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуваженияСлушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают свое мнение об итогах работы на уроке |