**Технологическая карта урока**

**Предмет: физическая культура**

**Учитель физической культуры: Лукинова Татьяна Степановна**

**Класс: 3**

***Тип урока****:* образовательно-тренировочный

***Тема урока:*** Самостраховка на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью) Подвижные: «Выталкивание», «Борьба за пояса»

***Раздел:*** Самбо

***Цель урока:*** актуализироватьпонятия «Самбо в школе», создать условия учащимся для совершенствования техники выполнения элементов самостраховки

**Задачи:**

**Образовательные:** совершенствовать самостраховку на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью), актуализировать понятия «Самбо в школе- путь к здоровью», «забота о своем здоровье и здоровье окружающих».

**Развивающие:** способствовать всестороннему физическому развитию (развитие всех физических качеств), формированию индивидуального и командного мышления; продолжить развитие чувства самоконтроля через соблюдение правил техники безопасности.

**Воспитательные:** создать положительную психо-эмоцианальную атмосферу, условия для формирования нравственных качеств, навыков самодисциплины, доброжелательного отношения к товарищам; выработать привычку ведения здорового образа жизни.

**Планируемые результаты урока:**

1) предметные:

* уметь координировать свои движения при перекатах;
* актуализировать понятия «Самбо в школе», «Самостраховка»;
* уметь соблюдать технику безопасности при работе на татами;

2) личностные:

* понимать необходимость личного участия в заботе о собственном здоровье и здоровье окружающих;
* уважительно относиться к иному мнению;
* определять уметь управлять своими эмоциями;
* уметь оценивать себя.

3) метапредметные результаты:

* формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
* развивать физическую силу, координацию движения, ориентацию в пространстве;
* соблюдать технику безопасности при работе с предметами;
* соблюдать правила культурного,взаимоуважительного общения.

**Основные понятия: «**самбо»,«самостаховка на бок», «выносливость», «координация»

**Ресурсы:** борцовский зал, пояса, музыкальная аппаратура, музыкальный трек, ватман, заготовки для рефлексии, фишки, карточки

# Место проведения: зал борьбы СОШ 34.

**Организационная структура урока**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обучающие и развивающие компоненты,  задания и упражнения | Деятельность учителя | Деятельность  учащихся | Формы  совзаимодействия | Универсальные  учебные действия | Дозировка, мин |
| **I. Вводно-подготовительная часть** | | | | | |
| ***1.1 Организация подготовки учащихся к уроку*** | | | | | |
| Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала | Проводит построение в шеренгу. Проверяет готовность учащихся к уроку, приветствует, создает эмоциональный настрой к уроку.  Здравствуйте  *Он и в спорте с тем названьем Делает всё со стараньем. И попробовал ты сам бы Заниматься спортом … САМБО*  -Ребята, как вы думаете, о чем сегодня на уроке пойдет речь? (О САМБО)  *Разбираться нужно в спорте:*  *Теннисист – игрок на корте.*  *Как, скажите-ка мне сами*  *В самбо мат зовут?…* | Слушают учителя, отвечают на вопросы  Взаимодействуют с учителем | Фронтальная | ЛУУД: Проявление положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к учению. | 1 |
| ***1.2 Постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися*** | | | | | |
| Актуализация знаний  Постановка учебной задачи  Выполнить строевые организующие команды  Лёгкий бег  .  Упражнения для восстановления дыхания  Фронтальная работа  ОРУ без предметов  Круговая тренировка | Проводит беседу  - Что такое самбо.  - Какими качествами должен обладать самбист?  А могут ли эти качества пригодится нам в жизни?  - Какие приёмы мы научились выполнять в самбо?  - А вы себя можете представить в роли настоящего самбиста на данный момент?  Самбо – это вид борьбы – самостраховка без оружия.  - Занятия самбо способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, быстроты  - Эти качества нам будут необходимы в дальнейшей жизни. Мальчики будут служить в армии им пригодится такая подготовка, а девочки всегда смогут постоять за себя, зная приёмы самостаховки и самозащиты.  Мы изучили технику безопасного падения и сегодня наша тема урока  ---дети предполагают и говорят вслух  - А есть ли в самбо предметы помощники (инвентарь)? Назовите их.  - Я предлагаю, чтобы этот инвентарь стал нашим помощником во время урока  - Равняйсь, смирно!  - Напра-Во!  -Налево в обход шагом марш!  Разновидности ходьбы:  Контролирует темп бега, правильность положения частей тела во время бега, следит за дыханием  - на носках  - на пятках  - в полуприсяде  - в полном присяде  Разновидности бега:  - с высоким подниманием бедра  - с захлёстом голени  - шаг-галоп правым боком  - шаг-галоп левым  - спиной вперёд  Проводит дыхательные упражнения.  Восстановление дыхания  - Равняйсь, Смирно!  - По четыре рассчитайсь!  Перестроение в 4 шеренги  ОРУ без предметов поточным методом под музыкальное сопровождение  Даёт команды: перестроения в одну колонну.  Осуществляет контроль за выполнением.  Обьяснение и показ заданий каждой станции  Разведение учащихся по станциям  Конкретизация заданий во временных рамках  Проводит перестроение в колонну «По одному», проверяет готовность учащихся к следующему этапу урока, создает эмоциональный настрой на следующий этап урока.  - Кто сможет повторить, какие двигательную качества мы с вами выполняли в круговой тренировке?. | Дети отвечают на вопросы  Выполняют разновидности ходьбы и бега  Выполняют строевые упражнения  Взаимодействуют со сверстниками  Индивидуальный ответ  Выполняют команды.  Выполняют упражнения, соблюдая дистанцию | Фронтальная.  Фронтальная | КУУД: понимать ценности человеческой жизни  РУУД: Постановка учебной задачи и сотрудничество с учителем  ЛУУД: активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, формировать потребность в ЗОЖ.  ЛУУД: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.  РУУД: технически правильно выполнять двигательные действия в тренировочной деятельности; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем  КУУД:используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера.  ПУУД: уметь контролировать скорость и расстояние при беге. | 2  2  3  5  5 |
| **Рефлексия этапа** | Использует прием «Удары по татами»  - Как размялись?  - Как себя чувствуете? | С помощью приема выражают своё психо-эмоциональное состояние | Фронтальная. | ЛУУД: Прогнозирование.  Определение внутренней позиции школьника | 1 |
| **II. Основная часть** | | | | | |
| **2.1 Обучение двигательным действиям** | | | | | |
| Совершенствование навыка самостраховки | **- Прежде чем перейти к самостраховке, мы должны вспомнить правильность выполнения .**  **Техника выполнения самостраховки**: | Воспринимают информацию, выполняют учебные упражнения | Фронтальная. | ПУУД: анализ, синтез;  РУУД: технически правильно выполнять двигательные действия в тренировочной деятельности; осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем  ЛУУД: стремиться к физическому совершенству, к преодолению себя. | 6 |
| ***2.2 Развитие функциональной грамотности*** | | | | | |
| Проведение игр и эстафет с функциональной грамотностью | Производит перестроение.  Готовит инвентарь.  Напоминает правила участия в играх и эстафетах, технику безопасности.  Формирует эмоциональный настрой и мотивацию выполнения  Объясняет условия выполнения игры-эстафеты  с элементами математического счета  Предлагается забрать пояс, решить пример на знание таблицы умножения, принести правильный ответ, на одной стороне которой есть буква. Команда должна составить в конце эстафеты слово и произнести его хором! Побеждают те, кто справится с заданием быстрее  Подведение итогов, определение победителей | Выполняют задания на карточках | Индивидуальная,  Фронтальная, работа в группах  . | РУУД: технически правильно выполнять двигательные действия; осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.  ПУУД: уметь контролировать свое самочувствие  ЛУУД: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  РУУД: волевая саморегуляция.  ПУУД: уметь бегать с ускорением, передавать эстафету. | 6 |
| **Рефлексия этапа** | Использование приема «Удары по татами»  - Как самочувствие?  - Как потренировались? | С помощью приема выражают своё психо-эмоциональное состояние | Фронтальная. | РУУД: воспринимать и сохраняют учебную задачу, планируть свои действия в соответствии с поставленной задачей | 30 с |
| **III. Заключительная часть** | | | | | |
| ***3.1 Снижение физической нагрузки учащихся*** | | | | | |
| Восстановить дыхание, провести растяжку | Перестроение в круг  Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, контролирует выполнение. | Выполняют упражнения. | Фронтальная. | ЛУУД: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.  РУУД:принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.  КУУД:используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера. | 3 |
| ***3.2 Подведение итогов урока*** | | | | | |
| Обобщить полученные на уроке сведения | Повторяет с учащимися понятия,  проводя беседу по вопросам:  –Какой приём самбо мы сегодня изучали??  – Над какими двигательными способностями мы сегодня трудились? | Отвечают  на вопросы. | Фронтальная | ЛУУД: понимают значение знаний для человека и принимают его.  РУУД:прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала | 1 |
| ***3.3 Задание на дом*** | | | | | |
| *ДЗ* | Мотивирует учащихся рассказать о материале на уроке и повторить упражнения дома.  - Сегодня мы выполняли самостраховку на бок.  - Я попрошу вас, дома выполнить перекаты в бок, перекаты-качания и рассказать про наш урок и научить их нескольким упражнениям из нашего урока. | Слушают учителя | Фронтальная. | ПУУД:уметь структурировать знания, оценка процессов и результатов деятельности;  РУУД: осознание того, что уже усвоено, что нужно усвоить  РУУД: бережно относиться к другим людям. | 1 |
| Рефлексия | Мотивирует учащихся к выполнению творческого задания.  Урок подошел к концу. Нам нужно с вами расставаться.  Я предлагаю расположить самбистов на изображенном татами таким образом  1.Если вам всё было понятно и интересно на уроке – внутри круга  2.Если было очень трудно, непонятно – за пределами круга | Выполняют задание  Определяют свое эмоциональное состояние на уроке  Приклеивают самбистов | Фронтальная. | ЛУУД: Рефлексия способности организовать творческую работу.  Рефлексия мотивации, способов деятельности, общения. Самооценивание | 1 |
| 3.4 Организованное завершение | | | | | |
| Завершение урока | - Благодарю вас за понимание, доверие и активность.  До свидания! | Слушают учителя, прощаются | Фронтальная. | КУУД: строить продуктивные взаимоотношения между. сверстниками и учителем  ЛУУД: формировать потребности в ЗОЖ. | 30с |