**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 названьемДелает всё со стараньем.И попробовал ты сам быЗаниматься 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 задачиВыполнить строевые организующие командыЛёгкий бег.Упражнения для восстановления дыханияФронтальная работа ОРУ без предметовКруговая 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 присядеРазновидности бега:- с высоким подниманием бедра- с захлёстом голени- шаг-галоп правым боком- шаг-галоп левым- спиной вперёдПроводит дыхательные упражнения.Восстановление дыхания- Равняйсь, Смирно!- По четыре рассчитайсь!Перестроение в 4 шеренгиОРУ без предметов поточным методом под музыкальное сопровождениеДаёт команды: перестроения в одну колонну. Осуществляет контроль за выполнением.Обьяснение и показ заданий каждой станцииРазведение учащихся по станциямКонкретизация заданий во временных рамкахПроводит 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 бегаВыполняют строевые упражненияВзаимодействуют со сверстникамиИндивидуальный ответВыполняют команды.Выполняют упражнения, соблюдая дистанцию | Фронтальная.Фронтальная | КУУД: понимать ценности человеческой жизниРУУД: 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 учителемКУУД:используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера.ПУУД: уметь контролировать скорость и расстояние при беге. | 22355 |
| **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 учителемЛУУД: 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 выполненияОбъясняет условия выполнения игры-эстафеты с элементами математического счетаПредлагается 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 быстрееПодведение 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 самочувствиеЛУУД: 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 кругФормулирует 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 усвоитьРУУД: 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 образом1.Если вам всё было понятно и интересно на уроке – внутри круга2.Если было очень трудно, непонятно – за пределами круга | Выполняют заданиеОпределяют свое эмоциональное состояние на урокеПриклеивают 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 учителемЛУУД: формировать потребности в ЗОЖ. | 30с |