

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 пояс»

Раздел: Самбо

Цель урока: актуализировать понятия «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-эмоциональную 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», «самостраховка 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 взаимодействия | 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 | <p>Проводит построение в шеренгу.</p> <p>Проверяет готовность учащихся к уроку, приветствует, создает эмоциональный настрой к уроку.</p> <p>Здравствуйте</p> <p><i>Он и в спорте с тем названьем</i></p> <p><i>Делает всё со стараньем.</i></p> <p><i>И попробовал ты сам бы</i></p> <p><i>Заниматься спортом ... САМБО</i></p> <p>-Ребята, как вы думаете, о чем сегодня на уроке пойдет речь? (О САМБО)</p> <p><i>Разбираться нужно в спорте:</i></p> <p><i>Теннисист – игрок на корте.</i></p> <p><i>Как, скажите-ка мне сами</i></p> | <p>Слушают учителя, отвечают на вопросы</p> <p>Взаимодействуют с учителем</p> | <p>Фронтальная</p> | <p>ЛУУД: Проявление положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к учению.</p> | 1 |

| | | | | | | |
|--|--|--|---------------------|---|-------------------|--|
| | В самбо мат зовут? ... | | | | | |
| 1.2 Постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися | | | | | | |
| <p>Актуализация знаний</p> <p>Постановка учебной задачи</p> <p>Выполнить строевые организующие команды</p> | <p>Проводит беседу</p> <ul style="list-style-type: none"> - Что такое самбо. - Какими качествами должен обладать самбист? <p>А могут ли эти качества пригодиться нам в жизни?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Какие приёмы мы научились выполнять в самбо? - А вы себя можете представить в роли настоящего самбиста на данный момент? <p>Самбо – это вид борьбы – самостраховка без оружия.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 самостраховки и самозащиты. | <p>Дети отвечают на вопросы</p> <p>Выполняют разновидности ходьбы и бега</p> | <p>Фронтальная.</p> | <p>КУУД: понимать ценности человеческой жизни</p> <p>РУУД: Постановка учебной задачи и сотрудничество с учителем</p> <p>ЛУУД: активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, формировать потребность в ЗОЖ.</p> <p>ЛУУД: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p> | <p>2</p> <p>2</p> | |

| | | | | | |
|------------|--|---|--------------------|---|----------------------------|
| Лёгкий бег | <p>Мы изучили технику безопасного падения и сегодня наша тема урока</p> <p>---дети предполагают и говорят вслух</p> <p>- А есть ли в самбо предметы помощники (инвентарь)? Назовите их.</p> <p>- Я предлагаю, чтобы этот инвентарь стал нашим помощником во время урока</p> <p>- Равняйся, смирно!</p> <p>- Напра-Во!</p> <p>-Налево в обход шагом марш!</p> <p>Разновидности ходьбы:</p> <p>Контролирует темп бега, правильность положения частей тела во время бега, следит за дыханием</p> <p>- на носках</p> <p>- на пятках</p> <p>- в полуприсяде</p> <p>- в полном присяде</p> <p>Разновидности бега:</p> <p>- с высоким подниманием бедра</p> <p>- с захлестом голени</p> <p>- шаг-галоп правым боком</p> <p>- шаг-галоп левым</p> <p>- спиной вперёд</p> <p>Проводит дыхательные упражнения.</p> | <p>Выполняют строевые упражнения</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками</p> | <p>Фронтальная</p> | <p>РУУД: технически правильно выполнять двигательные действия в тренировочной деятельности;</p> <p>осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем</p> <p>КУУД: используют речь для регуляции своего действия;</p> <p>взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности;</p> <p>контролируют действие партнера.</p> <p>ПУУД: уметь контролировать скорость и расстояние при беге.</p> | <p>3</p> <p>5</p> <p>5</p> |
|------------|--|---|--------------------|---|----------------------------|

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| <p>Восстановление дыхания - Равняйся, Смирно! - По четыре рассчитайся! Перестроение в 4 шеренги</p> | | <p>Индивидуальный ответ</p> | | |
| <p>ОРУ без предметов</p> | <p>ОРУ без предметов поточным методом под музыкальное сопровождение</p> | <p>Выполняют команды.</p> | | |
| <p>Круговая тренировка</p> | <p>Даёт команды: перестроения в одну колонну. Осуществляет контроль за выполнением. Объяснение и показ заданий каждой станции Разведение учащихся по станциям</p> | <p>Выполняют упражнения, соблюдая дистанцию</p> | | |
| | <p>Конкретизация заданий во временных рамках</p> | | | |
| | <p>Проводит перестроение в колонну «По одному», проверяет готовность учащихся к следующему этапу урока, создает эмоциональный настрой на следующий этап урока.</p> | | | |

| | | | | | |
|------------------------|---|--|--------------|--|---|
| | - Кто сможет повторить, какие двигательную качества мы с вами выполняли в круговой тренировке?. | | | | |
| 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 | 6 |
|--|--|---|--------------|--|---|

| | | | | совершенству, к преодолению себя. | |
|---|---|---------------------------------------|--|---|---|
| 2.2 Развитие функциональной грамотности | | | | | |
| <p>Проведение игр и эстафет с функциональной грамотностью</p> | <p>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</p> <p>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</p> <p>Подведение итогов, определение победителей</p> | <p>Выполняют задания на карточках</p> | <p>Индивидуальная, Фронтальная, работа в группах</p> | <p>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.</p> | 6 |

| | | | | | |
|---|---|---|---------------------|---|-------------|
| <p>Рефлексия этапа</p> | <p>Использование приема «Удары по татами» - Как самочувствие? - Как потренировались?</p> | <p>С помощью приема выражают своё психо-эмоциональное состояние</p> | <p>Фронтальная.</p> | <p>РУУД: воспринимать и сохраняют учебную задачу, планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей</p> | <p>30 с</p> |
| <p>III. Заключительная часть</p> | | | | | |
| <p>3.1 Снижение физической нагрузки учащихся</p> | | | | | |
| <p>Восстановить дыхание, провести растяжку</p> | <p>Перестроение в круг Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, контролирует выполнение.</p> | <p>Выполняют упражнения.</p> | <p>Фронтальная.</p> | <p>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</p> | <p>3</p> |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|---|----------------------|--------------|--|--|--|
| | | | | | действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера. | |
| 3.2 Подведение итогов урока | | | | | | |
| Обобщить полученные сведения на уроке | 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 | <p>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</p> | <p>Выполняют задание Определяют свое эмоциональное состояние на уроке Приклеивают самбистов</p> | Фронтальная. | <p>ЛУУД: Рефлексия способности организовать творческую работу. Рефлексия мотивации, способов деятельности, общения. Самооценивание</p> | 1 |
| 3.4 Организованное завершение | | | | | |
| Завершение урока | <p>- Благодарю вас за понимание, доверие и активность. До свидания!</p> | <p>Слушают учителя, прощаются</p> | Фронтальная. | <p>КУУД: строить продуктивные взаимоотношения между сверстниками и учителем ЛУУД: формировать потребности в ЗОЖ.</p> | 30с |