

Технологическая карта урока по учебному предмету «Физическая культура»

Ф.И.О. педагога	Шадрин Данил Павлович, учитель физической культуры МБОУ «Лянторская СОШ № 4»
Дата проведения	16.02.2025
Возрастная категория обучающихся	4 класс,
Тип урока	Урок «открытия» новых знаний
Тема модуля	Легкая атлетика
Тема урока	«Прыжок в высоту с прямого разбега. Комплекс ОРУ на гимнастических скамейках».
Цель урока	Создание условий для развития общефизической подготовки обучающихся с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей, изучая технику прыжка в высоту с прямого разбега.
Задачи урока	<i>Образовательные:</i> • овладеть техникой выполнения физических упражнений, двигательными действиями различной функциональной направленности; • формировать навыки контроля и саморегуляции при занятиях физической культурой и спортом. <i>Оздоровительные:</i> • повысить физическую подготовленность обучающихся; • формировать установку на сохранение и укрепление здорового и безопасного образа жизни, правильной осанки; • содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию обучающихся. <i>Воспитательные:</i> • повысить мотивацию к занятиям физической культурой и спортом; • воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Планируемые результаты	Личностные: • положительная мотивация к занятиям физической культурой и спортом; • включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей. Метапредметные: <u>Познавательные УУД</u> • анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности человека; • устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; <u>Регулятивные УУД</u> • выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур

	контроля и функциональных проб; структурировать полученные знания. <u>Коммуникативные УУД</u> • наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; • изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения; • умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Предметные: • овладеть физическими упражнениями и двигательными действиями различной функциональной направленности; • формировать навыки контроля и саморегуляции при занятиях физической культурой и спортом.
Основные понятия урока	Пульсометрия- измерение частоты пульса. Физические качества – врожденные качества, благодаря которым возможна двигательная активность. Быстрота – способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью (за наименьший промежуток времени). Выносливость – способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Гибкость – это способность, необходимая для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Ловкость – это способность быстро овладевать сложными движениям. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений).
Методы обучения	<i>1. По источникам знаний:</i> словесный, наглядный, практический. <i>2. По степени взаимодействия учителя и учащегося:</i> беседа, самостоятельная работа, игровая деятельность. <i>3. По характеру познавательной деятельности учащихся и участия учителя в учебном процессе:</i> объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый. <i>4. Метод проверки, оценки знаний, умений, навыков:</i> контроль учителя, самоконтроль, взаимоконтроль, рефлексия.
Технологии обучения	технология деятельностного метода обучения
Форма организации учебно-познавательной деятельности	коллективная
Учебно - наглядные пособия, инвентарь и оборудование	секундомер, свисток, 4 гимнастические скамейки, 3 стойки для прыжков в высоту
Технические средства информации	2 наручных фитнес браслета для измерения пульса

Ход урока.

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Планируемые результаты
1. Организационный момент. <i>Цель этапа: организовать подготовку обучающихся к работе на уроке; формирование навыков контроля за состоянием здоровья.</i>		
Дети заходят в зал, на их пути у дверей находится гимнастический батут, делают напрыгивание на батут с дальнейшим спрыгиванием в отведенную зону на гимнастический мат, друг за другом, становятся в строй. - Дежурный, сдать рапорт. -Здравствуйте, ребята! Вольно! Встать в строй! На уроке необходимо соблюдать технику безопасности: -при перемещениях по залу старайтесь избегать столкновений; -при выполнении упражнений соблюдайте интервал и дистанцию; -начинайте и заканчивайте упражнения по команде. -Кто меня услышал и готов к уроку с соблюдением правил ТБ - хлопните в ладоши! -За контролем пульсометрии сегодня мне помогут следить (1.ФИО.....; 2.ФИО.....). Наденьте, пожалуйста, фитнес браслет на запястье левой руки. По моей команде в течение урока вы будете записывать результат в лист пульсометрии, который находится на первом информационном стенде. -Учитель надевает «фитнес браслет» на одном мальчике и одной девочке. -Измерьте пульс и отметьте его показатели. -Обращаю ваше внимание, обо всех недомоганиях сразу необходимо сообщать мне.	Дежурный -Класс, равняйся, смирно! По порядку номеров рассчитайсь. Учитель физкультуры 4б класс в количестве человек на урок физкультуры построен, отсутствующих нет. Дежурный.....ФИ. -Выполняют команды учителя. - дети с фитнес браслетами измеряют и записывают в лист пульсометрии свои показатели.	<u>Личностные:</u> • формировать положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. <u>Предметные:</u> • формировать навыки контроля и саморегуляции при занятиях физической культурой и спортом.
2. Мотивационно-целевой этап <i>Цель этапа: осознание обучающимися смысла и значимости предстоящей учебной деятельности, возникновение положительной эмоциональной направленности.</i>		
<u>2.1 Разминка в движении</u> -Класс! Направо! В обход налево в колонну по одному шагом марш! -Выполняем упражнения в движении! -Руки вверх на носках марш! -Руки за голову на пятках марш! -Руки в сторону, на внешней стороне стопы марш!	Выполняют команды учителя.	<u>Личностные:</u> • формировать положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом; • активно включаться в общение и взаимодействие

-Руки на пояс на внутренней стороне стопы марш! -Бегом марш! -Короче шаг. Шагом марш! -Руки через стороны вверх, вдох через нос, поднимаемся на носки. Руки через стороны вниз, выдох через рот, опускаемся вниз. -Направляющий на месте! Стой! Налево! Перестроение в полукруг лицом к информационному стенду. <u>2.2 Мотивация учебной деятельности</u> -Какие виды прыжков вы знаете в лёгкой атлетике?.. (Легкая атлетика включает в себя несколько видов прыжковых дисциплин, каждая из которых требует уникальной техники, силы, координации и тренировки. Основные виды прыжков в легкой атлетике — это прыжки в длину, тройной прыжок, прыжки в высоту и прыжки с шестом. Каждый вид прыжков в легкой атлетике требует специализированной подготовки и мастерства. Спортсмены, занимающиеся прыжками, демонстрируют уникальные физические способности и техники, что делает эти дисциплины захватывающими и зрелищными для зрителей по всему миру). -Как вы считаете, где может пригодиться умение прыгать в высоту? (Подпрыгнуть на турник, на забор, достать яблоко, снять шарик с здания, снять сменку с дерева)), если заняться волейболом - для отражения атаки, в бадминтоне также, и т.п..). -Какие физические качества развивает прыжок в высоту? (Также прыжки в высоту развивают координацию, укрепляют мышцы, помогают лучше контролировать своё тело. Это хорошая профилактика спортивных и бытовых травм). <u>2.3 Формулирование темы и цели урока</u> -Какой вид прыжков мы будем изучать сегодня? -Сформулируйте тему нашего урока. -Какую цель вы бы поставили? -Тема нашего урока сегодня: «Прыжок в высоту с прямого разбега. Комплекс ОРУ на гимнастических скамейках». -Цель урока: формирование умения прыгать в высоту с прямого разбега; развитие физических качеств обучающихся: выносливости, ловкости, силы, быстроты, гибкости.	-Выполняют разминку - По команде учителя перестраиваются лицом к информационному стенду -Включаются в общение с учителем и друг с другом. Диалог по заданным вопросам -На основе полученной информации формулируют тему и цель урока	со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания <u>Коммуникативные:</u> • умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли <u>Регулятивные:</u> • умение структурировать знания.
---	--	---

-Что нужно сделать, чтобы достичь этой цели?

1. Изучить технику и последовательность выполнения прыжка
2. Подготовить организм к прыжку в высоту, чтобы уменьшить вероятность получения травмы
3. Посмотреть выполнение упражнения целиком
4. Начать выполнение с подготовительных упражнений

(Чтобы сформировать умение прыгать в высоту, одного урока к сожалению недостаточно, рекомендуется провести комплексную подготовку. Вот некоторые советы: 1. Следить за техникой выполнения прыжков. Чтобы избежать травм, тренировки лучше всего проводить под контролем тренера. 2. Практиковать прыжки на скакалке. Они могут выполняться как на месте, так и в движении, но их ежедневная продолжительность должна составлять как минимум 10 минут. 3. Укрепить мышцы ног. Для этого можно выполнять прыжки с приседаниями, которые укрепляют ноги и увеличивают взрывную силу мышц. 4. Использовать утяжеление. Для отработки прыжков удобнее всего использовать жилет-утяжелитель. Начинать следует с самого небольшого веса, затем по мере привыкания тела к нагрузкам вес будет увеличиваться. 5. Организовать правильное питание. Необходимо употреблять много белка и углеводов, чтобы дать организму необходимую энергию для тренировок.

И обязательно перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться со специалистом.)

**- Сообщаем и показываем критерии оценивания.
Объясняем как заполнять лист самооценки.**

.....

2.4 ОРУ с гимнастическими скамейками.

– С чего необходимо начинать урок?

– Для чего необходимо разминка в начале урока?

Беседа по теме: «Техника безопасности при выполнении прыжковых упражнений».

Напоминаю о технике безопасности: выполняем по одному по команде «Можно», пока один не закончил другой не начинает. Будьте внимательны, проходя мимо стойки, не трогайте ее руками.

Перестроение в одну колонну лицом к первой скамейке для начала

-Включаются в общение с учителем и друг с другом. Диалог по заданным вопросам. Отвечают на вопросы. Задают вопросы.

выполнения комплекса упражнений разминки. По команде «В одну колонну становись!» учитель с поднятой рукой стоит в исходном для начала разминки месте. - Учитель показывает и объясняет упражнения состоящие в ОРУ с гимнастическими скамейками. Скамейки стоят по четырем сторонам зала. Направляющий выполняет задание на первой скамейке, переходит ко второй, там повторяет задание и т. д. Если особого указания нет, то между скамейками ученики переходят шагом. Как только первый заканчивает выполнение упражнения на первой скамейке, его начинает выполнять второй и т. д. Расстояние между скамейками не менее 4 м. - Во время разминки учитель осуществляет визуальный контроль обучающихся, контролирует активность выполнения двигательных действий. <u>Первое упражнение</u> Ходьба по скамейке руки в стороны, вращение кистями <u>Второе упражнение</u> Между скамейками прыжки из обруча в обруч <u>Третье упражнение</u> Ходьба по скамейке руки на поясе. Наклоны головы вправо-влево. <u>Четвертое упражнение</u> Ходьба вперед спиной на носках роки на пояс <u>Пятое упражнение</u> Ходьба по скамейке на четвереньках. <u>Шестое упражнение</u> Между скамейками пройти с поворотами корпуса вправо-влево. <u>Седьмое упражнение</u> Лечь на скамейку на живот головой вперед руки вверх. Подтягивать себя вперед 2 руками, скользя по скамейке. <u>Восьмое упражнение</u> Между скамейками бег приставным шагом левым, правым боком <u>Девятое упражнение</u> Лечь на скамейку на спину. Подтягивать себя вперед руками поочередно, скользя по скамейке. <u>Десятое упражнение</u> Бег через обручи <u>Одиннадцатое упражнение</u> Опираясь на скамейку, перепрыгнуть ее, затем обратно с продвижением вперед. <u>Двенадцатое упражнение</u>	- По команде учителя перестраиваются в одну колонну по росту за учителем -Слушают объяснение учителя.. Запоминают. Выполняют упражнения. Контролируют выполнение двигательных действий. При необходимости вносят коррективы в свои двигательные действия в соответствии с рекомендацией учителя. Перебежать через платформы.	
---	---	--

Расстояние между скамейками преодолеть бегом. <u>Тринадцатое упражнение</u> Опираясь руками на скамейку ноги на полу приставными движениями преодолеть всю длину скамейки. <u>Четырнадцатое упражнение</u> Расстояние между скамейками преодолеть бегом. <u>Пятнадцатое упражнение</u> Пройти по скамейке, выполнить соскок точно в обруч (пластмассовое кольцо), который находится в 70 см от нее. Разминка окончена. Перестроение в одну шеренгу лицом к информационному стенду. -Измерьте пульс и отметьте его показатели.	- По команде учителя перестраиваются лицом к информационному стенду	
3 этап. Операционально-содержательный <i>Цель этапа: Овладение физическим упражнением с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.</i>		
<u>3.1.Этап овладения физическими упражнениями</u> Сейчас мы с вами разберем и узнаем и чего состоит техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега, посмотрите на рисунок. Прыжок с разбега состоит из 4 фаз: 1-разбег, 2-отталкивание, 3-полет, 4- приземление (на две полусогнутые ноги). По своей структуре данное движение сходно с прыжком в длину с разбега. Его выполняют способом «согнув ноги». Разница заключается лишь в характере отталкивания. В этом прыжке разбег осуществляется перпендикулярно к препятствию (веревка, резинка, планка для прыжков в высоту), отталкиваются одной ногой с одновременным махом рук вверх, в фазе полета ноги максимально сгибают, приземляются на обе ноги, руки выносят вперед в стороны. -Кругом! Перестроение лицом к гимнастической скамье. Прыжок на гимнастическую скамейку одной ногой, приземление на две, для определения толчковой и маховой ноги. После определения толчковой ноги дети строятся в одну колонну напротив первого сектора для прыжков в высоту (по команде «В одну колонну становись!» учитель с поднятой рукой вверх показывает где строится), на котором минимальная высота планки для прыжков в высоту (обязательный	-Включаются в общение с учителем и друг с другом. Диалог по заданной теме. Задают вопросы. Активно рассуждают на поставленные вопросы. Делают выводы. - По команде учителя перестраиваются в одну шеренгу в установленное учителем место - Определяют толчковую и маховую ногу для начала выполнения основного упражнения урока. - По команде учителя перестраиваются в одну колонну по росту за учителем	<u>Личностные:</u> • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <u>Познавательные:</u> • анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности человека; • устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными

показ упражнения поэтапно и целиком полностью учителем) под руководством учителя выполняют упражнение. Те дети, которые выполняют технически правильно и могут перепрыгнуть предложенную высоту переходят в сектор №2 (**обязательное условие выполнения упражнения со страховкой сверстника из числа наиболее подготовленных и занимающихся в спортивных секциях во внеурочное время**), на котором высота планки увеличена, те кто справляется в секторе №2 переходят в сектор №3 (**обязательное условие выполнения упражнения со страховкой сверстника из числа наиболее подготовленных и занимающихся в спортивных секциях во внеурочное время**).

Возле каждого сектора находится лист с карандашом для записи фамилий после завершения упражнения

-Ребята, время выполнения упражнений окончено. Запишите свои фамилии в лист контроля в том секторе, в котором вы выполняли упражнение на момент завершения прыжков.

-Измерьте пульс и отметьте его показатели.

3.2. Этап первичного закрепления материала

Перестроение в одну шеренгу для дальнейшего деления на две команды перед подвижной игрой «Бегуны и прыгуны» по расчету «на первый, второй ! Рассчитайсь!»

Подвижная игра.
«Бегуны и прыгуны»

Игроки делятся на две команды — бегунов и прыгунов. У стартовой линии строятся бегуны. В 3—4 м от нее, ближе к финишу — другая линия, у которой выстраиваются прыгуны. В 10—15 м от нее обозначена зона шириной 1,5—2 м — канава. По первому сигналу команда прыгуны встают на одну ногу, по второму — все устремляются вперед.

Обучающиеся приступают к выполнению задания. При возникновении уточняющих вопросов могут использовать информационный стенд, задавать учителю вопросы. Тренируются в выполнении. Контролируют правильность выполнения упражнения друг у друга.

-После выполнения упражнения проводят самооценку. Записываю свою фамилию в лист контроля в том секторе где на момент окончания упражнения они оказались.

- По команде учителя старятся в одну шеренгу в указанное учителем место. Производят расчет на первый второй, делятся согласно расчета на две команды. Встают в обозначенное учителем место

-Разучивают (вспоминают) правила игры. Играют с соблюдением правил игры и техники безопасности во время проведения подвижных игр.

возможностями основных систем организма.

Регулятивные:

- выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб.

Коммуникативные:

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Предметные:

- овладеть физическими упражнениями и двигательными действиями различной функциональной направленности;
- формировать навыки контроля и саморегуляции при занятиях физической

Прыгуны стараются быстрее достигнуть «канавы» и перепрыгнуть через нее (приземляясь на обе ноги), а бегуны — догнать и запятнать прыгунов до «канавы». Тот, кому удастся это сделать, приносит своей команде очко. Можно провести несколько забегов, потом поменяться местами. -Измерьте пульс и отметьте его показатели. -Класс! В одну шеренгу на место построения, Становись!	- По команде учителя перестраиваются в одну шеренгу по росту в установленное учителем место	культурой и спортом.
4 этап. Рефлексивно-оценочный		
<i>Задача: осознание учащимися выполненной деятельности, оценка результатов деятельности своей и одноклассников.</i>		
<i>4.1. Восстановление организма</i> «Повороты на месте с закрытыми глазами» - Повторим повороты на месте «Направо! Налево! Кругом!» (Правила игры: Ребята должны уверенно ориентироваться, поэтому несколько команд они выполняют с открытыми глазами, а затем закрывают глаза и продолжают выполнять еще 30-40 с.) - Открыть глаза! Кто куда повернулся? Все правильно выполняли повороты или кто-то что то напутал? (Учитель хвалит ребят за внимательность) <i>4.2.Рефлексия</i> - Направляющий и замыкающий подойдите ко мне, остальные, встаньте за ними образуя круг. - Какую цель мы хотели достичь на уроке? - Достигли ли мы ее? - В листе контроля каждый из Вас будет оценивать себя за правильность выполнения упражнения по шкале от 0 до 2. Критерии оценки есть в листе контроля - Я буду называть упражнение, которое мы делали в течение урока, а вы попробуйте оценить себя согласно критериям, которые я вам предложил. 1. Построение на урок, ОРУ 2. Определение темы и цели урока. (после информации которую вы получили, легко или сложно вам было определить тему занятия. Вы сами справились или вам подсказал одноклассник?)	-Активно рассуждают на поставленные вопросы. Делают выводы. - В листе контроля оценивают себя согласно критериям оценки которые были доведены в начале урока. -Выполняют задания учителя.	<u>Личностные:</u> - анализ собственной деятельности и определение «нужности» приобретённых знаний на уроке; -осознание необходимости занятий физкультурой и спортом <u>Коммуникативные:</u> - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли <u>Регулятивные:</u> - умение структурировать знания.

3. Основная часть урока. (как вы оцениваете себя во время изучения «прыжка в высоту с прямого разбега? Справились ли вы с его изучением и выполнением?).

4. Подвижная игра (оцените себя как вы справлялись во время проведения подвижной игры?)

Учитель совместно с дежурным по классу собирает листы самоконтроля.

- Ваши листы контроля говорят мне о том, что все вы научились выполнять предложенные упражнения.

- Что для вас было самым важным (сложным, интересным) на уроке?

- Кто хочет похвалить одноклассника? За что?

- Класс, в одну шеренгу становись!

4.3.Домашнее задание.

Комплекс упражнений № 3

-Измерьте пульс и отметьте его показатели.