**Технологическая карта по физической культуре.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название учебного курса, класс.** | Физическая культура, 4"А" класс 27.10.2022г |
| **Тема занятия:** | «Школа юных олимпийцев» |
| **Цель:** | Расширить знания детей об Олимпийских играх, о зимних видах спорта; привлечь детей к занятиям спортом |
| **Задачи:**  | **Оздоровительная:**- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье.**Образовательные**:-Совершенствовать технику выполнения основных видов движения: ходьба, бег, равновесие, прыжки, лазанье.- Развивать морально-волевые качества – смелость, силу, ловкость, выносливость.**Воспитательная:**-Воспитывать уверенность в себе, самостоятельность, организованность, коммуникативные навыки, самооценку, стремление к ЗОЖ. |
| **Методы обучения:** | Игровой, индивидуальный. |
| **Формы организации познавательной деятельности:** | Урок-игра |
| **Оборудование:** | Ноутбук, гантели по количеству детей, мячик маленький, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап занятия****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****I. Вводная часть.****Организационный момент****Актуализация знаний****Разминка****II. Основная часть.****Выполнение нового материала****Закрепление изученного материала** | **Деятельность учителя****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Дети входят в зал под музыкальное сопровождение. Строятся.Добрый день, дорогие ребята! Я очень рада вас видеть на уроке физкультуры. Пусть этот урок принесет нам радость общения и наполнит души прекрасными чувствами. Есть такая народная мудрость: «Кто добру учится, тот добром и живет».- Давайте наш урок начнем с пожелания друг другу добра. Сначала подарим друг другу добрую и ласковую улыбку!(Затем дети передают друг другу в кругу маленький мячик и высказывают свои добрые пожелания: «я желаю тебе добра», «я желаю тебе отличного настроения», «я желаю тебе верных и добрых друзей», «я помогу тебе, если будет трудно» и т. д)- Я рада, что у нас отличное настроение. Надеюсь, что урок пройдет интересно и увлекательно.**Внимание! Внимание! Объявляется набор в школу юного олимпийца (в рупор).**Учитель: Школу юных олимпийцевСобираюсь я открыть,Вы хотели бы, ребята,В эту школу поступить?(Да)- Ребята, скажите, пожалуйста, знаете ли вы, как называют людей, которые занимаются спортом? *(спортсмены)*.- За успехи и достижения в спорте спортсменам вручают медали.А как вы думаете, как можно узнать, что один спортсмен лучше другого бегает, прыгает, плавает? *(спортсмены соревнуются)*.-Соревнования бывают разные: между ребятами в группе, между группами, между спортсменами, между спортивными командами и даже странами.Самые большие соревнования называются **ОЛИМПИАДА**. **Олимпийские** игры бывают раз в 4 года и проводятся в разных странах. В нашей стране такие соревнования проходили в городе Сочи в 2014 году. На **Олимпиаду** приезжают соревноваться не только наши спортсмены, но и спортсмены из других стран.- А вы любите участвовать в соревнованиях? *(да)*.- Тогда я приглашаю вас в *«****Школу юных олимпийцев****»*. Но мы не будем соревноваться, мы будем готовиться к соревнованиям, чтобы потом хорошо выступить и показать отличные результаты.- А каким должен быть спортсмен, чтобы хорошо соревноваться?*(сильным, ловким, быстрым и т. д.)*.- Что должен делать спортсмен, чтобы стать таким?*(тренироваться)*.- Я приглашаю вас на тренировку в нашу *«****Школу юных олимпийцев****»*. А любая тренировка начинается с разминки.Направо! В обход по залу, шагом марш!**Разминка:**-Ходьба обычным шагом.-Ходьба на носках.-Ходьба на пятках.-Ходьба на внешней стороне стопы.-Ходьба с высоким подниманием коленей.-Бег обычным шагом.-Бег семенящим шагом.-Подскоки вверх.-Прыжки приставным шагом .-Ходьба спокойным шагом для восстановления дыхания.**ОРУ  с гантелями.****1)**И.П.- стойка ноги врозь руки согнуты в стороны гантели вверх1-руки вверх 2-И.п.https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u262011/t1552408522aa.png**2)** И.п.-стойка ноги врозь, гантели вниз1-гантели вперед-вверх 2-И.п. https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u262011/t1552408522ab.png**3.)** И.п.-стойка ноги врозь, гантели вниз-наружу1-сгибание рук в локтевых суставах 2-И.п. https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u262011/t1552408522ac.png**4.)** И.п.-стойка ноги врозь, рука вверх, согнута в локтевом суставе, гантеля опущена вниз1-гантеля вверх 2-И.п.https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u262011/t1552408522ad.png**5.)** И.п.О.с., гантели за головой1-наклон вперед 2-и.п.https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u262011/t1552408522ae.png**6.)** И.п.широкая стойка ноги врозь, наклон вперед, гантели вниз1-руки в стороны 2-и.п.https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u262011/t1552408522af.png**7.)** И.п. стойка ноги врозь, гантели вверх1-наклон вперед, гантели завести за ноги 2-и.п.https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u262011/t1552408522ag.png**8.)** И.п. стойка ноги врозь, гантели вверх1-4-круговые движения туловищем влево 5-8-тоже вправоhttps://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u262011/t1552408522ah.png**9.)** И.п. стойка ноги врозь , гантели к плечам1-присед 2-и. пhttps://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u262011/t1552408522ak.png**10.)** И.п.-О.с., гантели к плечам1-впад левой вперед, гантели вверх 2-и.п. 3-4-тоже с другой ногиhttps://xn--j1ahfl.xn--p1ai/data/images/u262011/t1552408522al.pngУчитель: Ну что же, разминка успешно прошла!Однако к победе непросто дойти!Много трудностей ждет вас в пути.Наша тренировка продолжается на станциях. **1 станция: «Не потеряй равновесие»**- ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны.-ходьба по гимнастической скамейке боком (приставным шагом).-Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперёд.- прыжки через гимнастическую скамейку.**2 станция: «Скалолазы»**- лазанье по гимнастической стенке и спуск вниз;**3 станция: «Подвижная игра»****«Золотая рыбка»**Построились в круг. Учитель крутит скакалку. Дети подпрыгивают. Кого задели выходит из игры. **4 станция: «Загадки»**1.) Две дощечки на ногахИ две палочки в руках *(лыжи)* 2.)Дождались зимы друзья;По реке бегут скользя. Лед срезают, как ножи,Выполняя виражи *(коньки)* 3. Разыгралась детвора.Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -Значит там игра - …. (хоккей)  | **Деятельность учащихся****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Приветствуют учителя.Настраиваются на работу.Отвечают на вопросы учителя.Выполняют разминкуВыполняют комплекс общеразвивающих упражнений Продолжаем тренировку на станциях.Играем в подвижную игру.Отгадываем загадки  |
| **III. Заключительная часть.****Рефлексия****Итог урока** | Ребята, а теперь я предлагаю построиться в круг и подвести итоги.Ребята вам понравился урок? Что было сложным? Что больше всего понравилось?Ребята вы были ловкими, быстрыми, выносливыми. Молодцы! Вы сегодня очень хорошо занимались. За вашу хорошую работу вам вручаются медали. С сегодняшнего дня вы приняты в **«школу** ***юных Олимпийцев****»*. И если вы будете регулярно тренироваться, то в будущем можете стать настоящими **олимпийцами**.Учитель: Кто из вас поставил бы себе за работу на уроке*«5»*, *«4»*, *«3»*? Почему? Поздравляю у вас сегодня у все 5. Спорт – это жизнь.Это легкость движенья.Спорт вызывает у всех уваженье.Спорт продвигает всех вверх и вперед.Бодрость, здоровье он всем придает.Все, кто активен и кто не ленится,Могут со спортом легко подружиться | Ответы детей и высказывание своего мнения об урокеПолучение сюрпризовПрощание |