**Технологическая карта**

**урока по физической культуре**

**для дистанционного обучения**

**Никаноровой Татьяны Федоровны,**

**учителя физической культуры**

**муниципального автономного общеобразовательного учреждения**

**«Средняя общеобразовательная школа №9»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **предмет** | Физическая культура | | |
| **классы** | Начальные классы | | |
| **Тема** | **Легкая атлетика. Техника бега.** | | |
| **Цель урока** | Обучение технике бега, обеспечение обучающихся оптимальной двигательной нагрузкой в режиме домашнего обучения. | | |
| **Задачи урока** | 1. Дать краткое представление о легкой атлетике как вида спорта, понятии бега, техники бега, его значении в жизни человека; 2. Совершенствование двигательных способностей средствами физических упражнений и легкой атлетики (бега). 3. Воспитание дисциплинированности, ответственности. | | |
| **Методы** | Фронтальный, поточный, групповой, игровой, соревновательный. | | |
| **Направленность** | Образовательно-тренировочная | | |
| **Учебник** | учебник     В.И. Лях «Физическая культура1-4 классы» | | |
| **Время проведения** | 20 минут | | |
| **Планируемые результаты** | **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |
| **Ученик научится (базовый уровень)**иметь представление о легкой атлетике, как вида спорта, о беге, его значении в жизни человека; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность  с помощью разминки, бега, специальных упражнений на разные группы мышц, направленных на развитие двигательных качеств, поддержания тонуса мышц, оптимальной двигательной нагрузки в домашнем режиме.  **Ученик получит возможность научиться** анализировать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки, исправлять их, осуществлять самоконтроль. | **Познавательные:** ученик научится устанавливать аналогии (создавать модели объектов) для понимания техники двигательного действия, использовать их в решении двигательных задач.  **Коммуникативные:**ученик научится корректировать свое мнение под воздействием контраргументов  **Регулятивные:**ученик научится  выдвигать версии, выбирать средства достижения цели в группе и индивидуально. | Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. |
| **Основные понятия** | Легкая атлетика, стадион, техника бега, согласованная работа рук и ног. | | |
| **Межпредметные связи** | Математика, музыка, русский язык | | |
| **Ресурсы** | Компьютер, музыкальное сопровождение, коврик , презентация, видеоролики | | |
| **Классы** | 2-4 классы | | |
| **Учебник** | учебник     В.И. Лях  «Физическая культура1-4 классы» | | |

**СТРУКТУРА И ХОД УРОКА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этап урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность ученика** | **Формируемые УУД** |
| **I.** | ***Подготовительная часть - 4,5 мин***  **Организационный момент**  **1.Актуализация знаний**  **Вопрос учителя**  - Какой вид спорта называют «королевой спорта»?  **2. Видеоразминка.**  **Выполнение музыкальной разминки** | Организация обучающихся на урок. Проверяет готовность к уроку. Создает эмоциональный настрой на урок.  Помогает обучающимся определить тему урока посредством вопроса. | Ученики внимательно слушают и выполняют команды.  Активное участие в диалоге с учителем.  Высказывают свои предположения.  Выполняют упражнения  под музыку, либо друг за другом или кто-то один по желанию.  Следят  за дыханием.  Соблюдают интервал при выполнении упражнений.  Составляют слово из предложенных букв. | Постановка учебной цели занятия, находить средства ее осуществления **(Р)**  Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения **(Л)**  Умение правильно выполнять двигательное действие **(Р)**  Умение организовать собственную деятельность **(Р)**  Умение распознавать и называть двигательное действие **(П)**  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости **(Л)**  Умение видеть и чувствовать красоту движения **(Л)** |
| **II.** | ***Основная часть –14 минут.***  **1.Презентация «легкая атлетика, история, виды»**  **2.Видеотренировка. (5 минут)**  **Комплекс упражнений на мышцы ног и туловища.**  1.Поднимание ног вперед, в сторону;  2.Выпады и скручивание;  3.приседания;  4.перекаты;  5.выпрыгивание «Лягушка»;  6. упр. «Бег в гору»;  7. «Звездочка»  **3.Загадка о беге.**  Ноги и мышцы все время в движении-  Это не просто идет человек.  Такие вот быстрые передвижения  Мы называет коротко…(бег)  **4.Значение бега для человека.**  **Показ слайдов.**  **5.Видеотренировка (5 минут)**  Выполнение бега на месте, согласование рук и ног, техника дыхания при беге, критерии здорового бега.  **Первичное осмысление и закрепление**  **Заминка.**   Упражнения на восстановление, растяжку (выполняются под музыкальное сопровождение) | Напоминает о технике безопасности во время бега.  Объясняет следующее задание.  Подает команду: «Медленным бегом - Марш!»  После бега учитель переводит класс на шаг.  Закрепление знаний по двигательным действиям.  Объясняет правильность выполнения дыхания во время бега.  Выполняет упражнения на восстановление с учащимися. | Внимательно слушают и анализируют.  Выполняют задание, соблюдая технику безопасности.  Учащиеся выполняют дыхательные упражнения  И под музыку вместе с учителем выполняют упражнения на восстановление и растяжку. | Принимают и сохраняют учебную цель и задачу **(Р)**  Осуществляют самоконтроль **(Р)**  Закрепление знаний по двигательным действиям **(П)**  Умение правильно выполнять двигательное действие **(Р)**  Формирование установки  на безопасный и здоровый образ жизни **(Л)**  Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками **(К)**  Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем **(Р)** |
| **III.** | ***Заключительная часть –1,5 минут***  1.Подведение итогов урока. Рефлексия.  2. Домашнее задание: какие новые слова вы узнали? Напишите небольшой доклад о виде легкой атлетики, который вас особенно заинтересовал.  3.Пожелания учителя: занимайтесь физкультурой! Бегайте. Будьте на позитиве! И будьте здоровы! | Подводит итоги урока, задает домашнее задание, желает здоровья и успехов. | Внимательно слушают учителя.  Определяют эмоциональное и физической состояние на уроке. | Рефлексия своих действий (К).  Умение  применять полученные знания в организации режима дня (Р). |