

Министерство просвещения Российской Федерации  
Администрация города Иркутска  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Иркутска средняя общеобразовательная школа № 76  
имени Гвардейской Иркутско-Пинской дивизии  
(МБОУ г. Иркутска СОШ №76)  
664081, г. Иркутск, ул. Иркутской 30 Дивизии, 24  
тел. /факс:27-88-37, E-mail: [school\\_76@bk.ru](mailto:school_76@bk.ru)  
ОКПО 49422706, ОГРН 1023801544854, ИНН/КПП 3811056063/381101001

## **Технологическая карта урока физической культуры в 4 классе**

**по теме:**

**«Овладение двигательными навыками в разделе легкоатлетические упражнения»**

**Автор: Истомин Евгений Сергеевич - учитель физической культуры.**

**2024г.**

### Технологическая карта урока физической культуры

Класс: 4	
Тема урока	Овладение двигательными навыками в разделе легкоатлетические упражнения
Цель урока	Овладение двигательными навыками в разделе легкоатлетические упражнения
Тип урока	Изучение нового материала
Методы обучения	Словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения
Методы организации занимающихся	Фронтальный, индивидуальный, групповой
Планируемые результаты	
Предметные	Метопредметные
<p>1. Разучить специально беговые упражнения;</p> <p>2. Разлучить подвижную игру с специально беговыми упражнениями.</p>	<p><i>Регулятивные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Формировать умение контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями их реализации.</li> <li>-Формировать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок.</li> <li>-Формировать умение технически правильно выполнять двигательные действия.</li> <li>-Формировать умение соблюдать правильность техники безопасности при выполнении упражнения.</li> <li>-Формировать умение оценивать правильность выполнения Учебной задачи с собственными возможностями ее решения.</li> <li>-Формировать умение владение основами самоконтроля и самооценки самоанализа.</li> </ul> <p><i>Познавательные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Формировать умение поиска дополнительной информации по изучаемой теме.</li> <li>-Формировать умение самостоятельно устанавливать причины ошибок в технике двигательного действия.</li> <li>-Формировать умение выполнять упражнения на высоком качественном уровне.</li> <li>-Формировать умение принимать рациональные учебные действия в соответствии с поставленной задачей урока и условиями их реализации.</li> </ul>

--	--

- Формировать умение владение знания об индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности в соответствии с возрастным нормативам.
  - Формировать умение знаний об особенностях индивидуальных и функциональных возможностей организма.
  - Формировать умение о способностях профилактики и перенапряжения средствами физической культуры.
- Коммуникативные УУД*
- Формировать умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
  - Формировать умение задавать вопросы по технике двигательного действи .
  - Формировать умение слушать и вступать в диалог.
  - Формировать умение задавать вопросы по уточнению правил игры.
- Личностные УУД:*
- Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки смыслообразования --
  - Формировать мотивацию к учебной деятельности нравственно эстетический ориентация.
  - Формировать навыки сотрудничества в различных ситуациях.
  - Формировать умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуации .

	-Формировать умение уважительного отношения к друг другу во время упражнения в совместных заданиях во время эстафеты игровых упражнений.		
Основные понятия	Строевой шаг, размыкание и смыкание, перестроение, шеренга, колонна		
Используемое оборудование			
Межпредметные связи	Ресурсы		
Анатомия, ОБЖ, физиология	Петров П. К. ПЗО Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000. — 448 с.		
Действия учителя	Действия учеников	Дозировка	Универсальные учебные действия
1 этап «Организационно-мотивационный» 15 мин			

<p>1. Строит класс</p> <p>2. Приветствует</p> <p>3. Ставит проблему для формулирования задачи сегодняшнего урока</p> <p>4. Даёт строевые упражнения: «Налево», «Направо», «Кругом»</p> <p>5. Даёт команду: В обход налево, «Шагом марш!»</p> <p>6. Даёт упражнения в ходьбе: -ходьба на носках, руки вверх; -ходьба на пятках, руки на пояс; -перекаты с пятки на носок, руки на пояс; -ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс. -ходьба с наклоном на каждый шаг.</p> <p>7. Следит за правильностью выполнения, исправляет ошибки.</p> <p>8. Даёт команду «Чаще шаг!».</p>	<p>1. Строятся в одну шеренгу.</p> <p>2. Приветствуют</p> <p>3. Смотрят, слушают, обдумывают, задают вопросы, решают проблему, уточняют. Слушают, анализируют, выполняют.</p> <p>Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.</p> <p>Слушают, осмысливаю, исправляют допущенные ошибки.</p> <p>Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.</p>	<p>10”</p> <p>10”</p> <p>30”</p> <p>5”</p> <p>0,5 кр</p> <p>0,5 кр</p> <p>0,5 кр</p> <p>0,5 кр</p>	<p><i>Регулятивные УУД:</i></p> <p>-Формировать умение контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями их реализации.</p> <p>-Формировать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок.</p> <p>-Формировать умение технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>-Формировать умение соблюдать правильность техники безопасности при выполнении упражнения.</p> <p>-Формировать умение оценивать правильность выполнения учебной задачи с собственными возможностями ее решения.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i></p> <p>-Формировать умение самостоятельно устанавливать причины ошибок в технике двигательного действия.</p> <p>-Формировать умение выполнять упражнения на высоком качественном уровне.</p> <p>-Формировать умение принимать рациональное учебные действия в соответствии с поставленной задачей урока и условиями их реализации.</p> <p><i>Коммуникативные УУД</i></p> <p>-Формировать умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>
---	---	--	--

<p>9. Даёт команду «Бегом марш!».</p> <p>10. Даёт упражнения в беге:  - бег с прямыми ногами вперед;  - бег с высоким подниманием бедра;  -бег с захлестом;  -бег спиной вперед.</p> <p>11. Следит за правильностью выполнения, исправляет ошибки.</p> <p>12. Даёт команду «Реже шаг!»</p> <p>13. Даёт команду «Шагом марш!»</p> <p>14. Даёт упражнения в ходьбе на восстановление дыхания: «Вдох» руки вверх, «Выдох» руки вниз.</p> <p>15. Перестраивает класс для выполнения ОРУ, даёт команду «Налево!» в колонну по три «Марш!».</p> <p>16. Исправляет ошибки, следит за правильностью выполнения.</p>	<p>Слушают, осмысливают, исправляют допущенные ошибки.</p> <p>Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.</p> <p>Слушают, осмысливают, исправляют допущенные ошибки.</p>	<p>0,5 кр 0,5 кр</p> <p>0,5 кр 0,5 кр</p> <p>1 круг</p>	<p>-Формировать умение задавать вопросы по технике двигательного действия .</p> <p>-формировать умение слушать и вступать в диалог.</p> <p><i>Личностные УУД:</i></p> <p>-Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки  смыслообразования</p> <p>- Формировать мотивацию к учебной деятельности нравственно эстетической ориентации.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i></p>
---	--	---	---

<p>17. Проводит ОРУ:</p> <p>1) И. П.- О. С., руки к плечам 1- 4 круговые движения в плечевом суставе.</p> <p>2) И.П.-У.С., руки перед грудью 1- поворот вправо руки в стороны 2 – И.П. 3 – 4 – то же самое, влево.</p> <p>3) И.П.- У.С., руки на пояс 1-4- наклон вправо, левая рука вправо вверх 5-7- наклон влево, правая рука влево вверх 8-И.П.</p> <p>4) И.П.- Ш.С., руки на пояс 1- наклон к правой ноге 2- наклон вперед 3- наклон к левой ноге 4-И.П.</p> <p>5) И.П.-У.С., руки на пояс 1- полу присед, руки вперед 2- И.П. 3- присед, руки вперед</p>	<p>Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.</p> <p>Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.</p> <p>Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.</p> <p>Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.</p>	<p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>-Формировать умение контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями их реализации.</p> <p>Формировать умение технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>-Формировать умение соблюдать правильность техники безопасности при выполнении упражнения.</p> <p>-Формировать умение оценивать правильность выполнения учебной задачи с собственными возможностями ее решения.</p> <p><i>Познавательные УУД:</i></p> <p>-Формировать умение самостоятельно устанавливать причины ошибок в технике двигательного действия.</p> <p>-Формировать умение выполнять упражнения на высоком качественном уровне.</p> <p>-Формировать умение принимать рациональное учебные действия в соответствии с поставленной задачей урока и условиями их реализации.</p> <p>-Формировать умение владение знания об индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности в соответствии с возрастным нормативам.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> <p>-Формировать умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>
--	---	---	--

<p>4- И.П.  6) И.П. – о.с.  1 – выпад правой  2 – И.П.  3 – выпад левой.  4 – И.П.  7) И.П.-О.С., руки на пояс  10 прыжков на двух  10 на левой  10 на правой  Даёт команду, на месте,  шагом марш.  Перестраивает класс для  основной части урока</p>	<p>Слушают, осмысливают,  выполняют упражнения.</p> <p>Слушают, осмысливают,  выполняют упражнения.</p>	<p>2 раза</p> <p>1 раз</p>	<p>-Формировать умение задавать вопросы по технике  двигательного действия .  -формировать умение слушать и вступать в диалог.  <i>Личностные УУД:</i>  -Формировать самостоятельность и личную  ответственность за свои поступки  смыслообразования.</p>
<p>2 этап Осмысление 25 мин</p>			

<p>1.Объясняет и показывает технику правильного выполнения специально беговых упражнений</p> <p>2.Даёт специально беговые упражнения:</p> <p>1-Бег с выпрыгиванием на одной ноге. Следит за выполнением, проговаривает ошибки если таковые есть.</p> <p>2-Бег с выпрыгиванием на одной ноге, но приземление на две ноги. Следит за выполнением, проговаривает ошибки если таковые есть.</p> <p>3- Олений бег Следит за выполнением, проговаривает ошибки если таковые есть.</p> <p>4- Бег скрестным шагом. Следит за выполнением, проговаривает ошибки если таковые есть.</p> <p>3. Строит класс для обучения технике высокого старта.</p>	<p>Слушают, смотрят, анализируют, делают попытки выполнения упражнений.</p> <p>Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.</p>	<p>3'</p> <p>3'</p> <p>7'</p> <p>7'</p>	<p><i>Регулятивные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Формировать умение контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями их реализации.</li> <li>-Формировать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок.</li> <li>-Формировать умение технически правильно выполнять двигательные действия.</li> <li>-Формировать умение соблюдать правильность техники безопасности при выполнении упражнения.</li> <li>-Формировать умение оценивать правильность выполнения учебной задачи с собственными возможностями ее решения.</li> </ul> <p><i>Познавательные УУД:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Формировать умение поиска дополнительной информации по изучаемой теме.</li> <li>-Формировать умение владение знания об индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности в соответствии с возрастным нормативам.</li> <li>-Формировать умение знаний об особенностях индивидуальных и функциональных возможностей организма.</li> </ul> <p><i>Коммуникативные УУД</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Формировать умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</li> </ul>
--	--	---	--

<p>3.1. Теоретические сведения о высоком старте. На каких дистанциях применяется, показ.</p> <p>3.2. Определение толчковой ноги. Встать на линию, как бы начать падать вперёд и та нога, что пойдёт вперёд будет толчковой. И будет ставится сзади.</p> <p>И.П. – правая нога у линии старта, сзади стоящая нога на передней части стопы, выполнение команды «На старт»</p> <p>3.3. Выполнение команды «Марш»</p> <p>4. Проводит игру снайперы. Класс делится на две команды и становятся друг на против друга, от средней линии зала. На средней линии стоят фишки, у одной команды мячики. По команде, они бросают их в фишки, сколько сбили считают и запоминают.</p>	<p>Слушают, осмысливают, выполняют упражнения.</p> <p>Слушают, смотрят, анализируют, делают попытки выполнения.</p> <p>Слушают, смотрят, анализируют, делают попытки выполнения.</p>	<p>5'</p>	<p>-Формировать умение задавать вопросы по технике двигательного действия .</p> <p>-формировать умение слушать и вступать в диалог.</p> <p><i>Личностные УУД:</i></p> <p>-Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки</p> <p>смыслообразования Формировать мотивацию к учебной деятельности нравственно эстетический ориентация.</p>
--	--	-----------	--

Другая команда подходит берет мячи и выставляет фишки. Делает то же самое.

3 этап Рефлексия и домашнее задание 5 минут

<p>1.Проводит общее построение класса.                  2.Проводит рефлексию: 1) Что вам понравилось? 2) Какие строевые упражнения мы изучили?                  4.Сообщает оценки                  5.Даёт домашнее задание: Повторить высокий старт.</p>	<p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Слушают домашнее задание, записывают.</p>	<p>30''</p> <p>2'</p> <p>30''</p> <p>2'</p>	<p>Регулятивные УУД:                  -Формировать умение контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями их реализации.                  Познавательные УУД:                  -Формировать умение поиска дополнительной информации по изучаемой теме.                  Коммуникативные УУД                  -Формировать умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.                  -Формировать умение задавать вопросы по технике двигательного действия .                  -формировать умение слушать и вступать в диалог.                  Личностные УУД:                  -Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки                  смыслообразования</p>
--	--	---	--