**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА**

**урока физкультуры,**

**Тема урока:** «Гимнастика. Висы».

**Класс:** 4

**Цель:** создать условия для формирования у обучающихся представлений о технике выполнения виса на шведской стенке; развитие физических качеств (выносливость).

**Учебные задачи:**

**1. Направленные на достижение предметных результатов обучения:**

*Обучающийся научится:*

* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* технике упражнений в висе на шведской стенке, в упоре.

**2. Направленные на достижение метапредметных результатов обучения:**

*Обучающийся научится:*

* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи и дружбы;
* умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности.

3. **Направленные на достижение личностных результатов:**

*У обучающегося будут сформированы:*

* положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
* освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Инвентарь для учителя:**спортивная форма, свисток, гимнастические палки.

**Инвентарь для обучающихся:** спортивная форма.

**Технологическая карта урока**

**Этап урока**

**Деятельность учителя**

**Деятельность учащихся**

**УУД**

**I. Организационный этап**

Приветствует обучающихся: Здравствуйте!

Меня зовут Галина Семеновна.

Сегодня я проведу урок физкультуры.

Создает эмоциональный настрой на изучение нового материала. Проверяет готовность обучающихся к уроку. Озвучивает тему и цель урока.

Воспринимают информацию учителя на слух.

**Личностные:**

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к уроку физической культуры.

**II. Этап актуализации знаний**

Дает команду: «Равняйсь! Смирно!».

Напоминает технику безопасности на уроке физкультуры.

Дает команду: «Направо!»

Дает команду «Шагом марш!».

Дает команду «Руки на поясе, на носках марш!»

Дает команду «Руки за голову, ходьба на пятках марш!»

Дает команду: «Обычным шагом марш!»

Дает команду: «Руки на поясе, приставными шагами бегом марш!»

«Другим боком!»

Дает команду: «В равномерном темпе бегом марш!»

Дает команду: «Шагом марш!»

Восстановление дыхания – 2 круга.

«Направляющий на месте. Стой! Раз-два! Налево!»

Дает команду: «На 1, 2 – рассчитайсь!»

Дает команду: «В две шеренги становись!».

Дает команду: «На вытянутые руки разомкнись!»

Проводит ОРУ на месте (**см. Приложение №1**).

Внимательно слушают учителя.

Вступают в диалог и вспоминают ТБ при выполнении разминки.

Выполняют ходьбу.

Выполняют ходьбу с заданием.

Выполняют бег с заданием.

Выполняют бег в равномерном темпе.

Восстанавливают дыхание.

Выполняют перестроение в 2 шеренги.

Выполняют физические упражнения.

**Регулятивные:** контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.

**Личностные:**

установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.

**III. Изучение нового материала**

Проводит беседу о висах. Напоминает учащимся о ТБ во время выполнения виса. (**см. Приложение №2**)

Объясняет технику выполнения виса.

(**см. Приложение №3**)

Контролирует правильность выполнения виса.

(**см. Приложение №4**)

Микроитог.

Учащиеся знакомятся с техникой безопасности на слух.

Внимательно слушают учителя.

Выполняют бег с преодолением препятствий.

**Познавательные:** знакомятся с техникой бега по пересеченной местности с преодолением препятствий.

**Регулятивные:**прогнозирование результата усвоения изучаемого материала.

**IV. Первичное осмысление и закрепление**

Проводит игру большой подвижности «Медведи и пчелы» (**см. Приложение №5**)

Проводит игру малой подвижности «Угадай, что делали» (**см. Приложение №6**).

Создает эмоциональный настрой и обеспечивает мотивацию выполнения.

Микроитог.

Принимают активное участие в играх.

**Регулятивные:** принимают и сохраняют учебную задачу в процессе участия в играх.

**Коммуникативные:** формирование умения работать в коллективе, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

**V. Итог урока.**

**Рефлексия**

Дает команду: «Класс в одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!».

Подводит итог урока.

Обобщает полученные знания учащихся на уроке:

1.Чем мы сегодня с вами занимались на уроке?

2. Какие игры вам понравились?

Обучающиеся вступают в диалог с учителем и подводят итог урока.

**Личностные:**

понимают значение знаний для человека, прогнозируют уровень достигнутого на уроке.

**Приложение № 1.**

**Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом (гимнастическая палка)**

**Упражнение 1.**

И.п. – стоя, ноги вместе, палка внизу.

1- палку на грудь;

2- палку вверх, подняться на носки и потянуться;

3- опуститься на всю ступню. Палку на грудь;

4- и.п.

**Упражнение 2.**

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка внизу.

1- наклон вперед прогнувшись, палка вверх;

2 – и.п.

3- наклон туловища назад прогнувшись, палку вверх;

4-и.п.

**Упражнение 3.**

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка за спиной на сгибах локтевых суставов.

1 – поворот туловища направо;

2- и.п.

3- поворот туловища направо.

4- и.п.

**Упражнение 4.**

И.п. – стоя, ноги вместе, палка за головой (на плечах).

1- выпад правой ногой вперед, палку вверх;

2- и.п

3- выпад левой ногой вперед;

4- и.п

**Упражнение 5.**

И.п. – стоя, ноги вместе, палка внизу.

1- присесть. Палка вперед.

2 – и.п.

**Упражнение 6.**

И.п.- стоя, ноги вместе, палка вверху.

1- мах правой ногой вперед, палку вперед.

2 – и.п.

**Упражнение 7.**

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе, палка на полу.

Прыжки (мягкие) на носках через палку вперед-назад.

**Упражнение 8.**

И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе, палка на полу сбоку. Прыжки вбок через палку и обратно.

**Упражнение 9.**

**Упражнения на восстановление дыхания.**

**Приложение №2**

**Беседа о висах.**

Вис – положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата. Различают: висы простые, при которых держатся за снаряд какой-либо одной частью тела (чаще всего руками), и висы смешанные, при которых используется дополнительная опора другой частью тела (ногой, ногами и др.) Висы простые: вис, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись и др. Висы смешанные: вис присев, вис стоя согнувшись, вис лѐжа, вис стоя. Иные положения уточняются. Например, вис на согнутых ногах.

**Техника безопасности при выполнении виса.**

**Учащийся должен:**

- внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;

- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- проверить исправность и надежность установки гимнастических снарядов (перекладины, брусья, конь, козел и др.).

**Учащимся нельзя:**

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;

- толкаться, ставить подножки;

- залезать на баскетбольные формы, виснуть на кольцах;

- жевать жевательную резинку;

- отвлекаться при объяснении заданий и выполнении упражнений.

**Приложение №3**

**Упражнения в висе.**

1. Из виса на гимнастической стенке согнуть правую (левую) ногу в коленном и тазобедренном суставе, не меняя положения головы, рук, туловища

2. Вис стоя (туловище под наклоном к шведской стенке 45°), сгибать и разгибать руки.– мальчики – 15 раз, девочки – 12 раз.

3. Из виса стоя(туловище под наклоном к шведской стенке 45°), поочередно опускать руки с поворотом туловища влево (вправо)

4. 4. Вис на шведской стенке, руки прямые, до 15 сек.

**Приложение №4**

**Подвижная игра:** "Медведи и пчелы."

Цели: упражнять детей в лазании по лестнице, развивать умение ориентироваться в пространстве.

Ход игры. Дети делятся на две группы: «медведи» и «пчелы». На одной стороне зала находится улей, а на противоположной стороне луг. В стороне располагается берлога медведей. По условному сигналу воспитателя пчелы вылетают из улья (слезают с возвышений, летят на луг за медом и жужжат). Пчелы улетают, а медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на возвышение) лакомятся медом. Как только воспитатель подает сигнал «Медведи!», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Ужаленные медведи пропускают одну игру. Игра возобновляется, и после ее повторения дети меняются ролями.

Правила игры. Нельзя влезать на лестницу ногами выше второй рейки, спрыгивать с лестницы

**Приложение №5**

**Малоподвижная игра:** «Угадай, что делали»

Правильно-неправильно»

**Цель:** развивать внимание.

**Содержание:**

Воспитатель выбирает водящего, который отходит от детей на

расстояние 8-10 шагов и поворачивается к ним спиной. Он дол-отгадать,

что делают остальные играющие. Дети договариваются, какое действие

будут изображать. По команде воспитателя «Пора!» отгадывающий

поворачивается, подходит к играющим и говорит:

Здравствуйте, дети!

Где вы бывали?

Что вы видали?

Дети отвечают:

Что мы видели - не скажем,

А что делали - покажем.

Дети изображают какое-нибудь действие, например играют на гармони,

скачут на лошадках и т.д. Водящий отгадывает. Если он ошибается, то

проигрывает. Дети говорят, что они делали, и придумывают новое

действие. Водящий отгадывает снова. Затем на его место выбирается

другой ребенок, и игра повторяется.