**Технологическая карта урока 27 для 3 класса 11.12.13  
упражнения в равновесии**

|  |  |
| --- | --- |
| **Цели деятельности учителя** | формирование навыка выполнения упражнений в равновесии на гимнастической скамейке в различных сочетаниях, закрепление навыка прохождения полосы препятствий; совершенствование умения самостоятельно выполнять упражнения в группах. |
| **Тип урока** | Решение частных задач |
| **Планируемые  образовательные  результаты** | ***Предметные*** (объем освоения и уровень владения компетенциями):  *научатся:* выполнять упражнений в равновесии на гимнастической скамейке, соблюдать технику безопасности в процессе выполнения учебных заданий;  *получат возможность научиться:* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий; бережно обращаться с оборудованием и инвентарём.  ***Метапредметные*** (компоненты культурно-компетентностного опыта/приобретенная компетентность):  *познавательные –* овладевают способностью ставить учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни;  *коммуникативные* – овладеют способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение;  *регулятивные –* овладевают способностью ставить учебную задачу урока и стремятся ее выполнять  ***Личностные:*** формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения |
| **Методы и формы обучения** | Объяснительно-иллюстративный; частично-поисковый, индивидуальная, фронтальная, групповая |
| **Образовательные  ресурсы** | Гимнастические маты, гимнастические стенки, гимнастический козел, низкая перекладина, фитбол, скакалка, канат |

***Задачи:*** *Образовательные:*

* Совершенствовать навык в технике передвижений в равновесии.
* Закрепить навыки в технике выполнения висов на гимнастической стенке упоров на гимнастической скамейке.

*Оздоровительные:*

* Способствовать развитию координации, ловкости, внимания, равновесия и сосредоточенности для успешного выполнения двигательных действий.
* Способствовать развитию ориентации в пространстве в усложненных условиях и согласованности действий.
* Формировать правильную осанку при выполнении упражнений.

*Воспитательные:*

* *В*оспитывать умение выполнять коллективные действия.
* Формировать эстетические потребности.

Организационная структура урока

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы  урока | Обучающие и развивающие компоненты,  задания и упражнения | Деятельность  учителя | Деятельность  учащихся | Формы  совзаимо-действия | Универсальные  учебные действия | Виды контроля |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **I. Организационный момент** | Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала | Проводит построение, приветствует учеников, организует беседу, которая помогает  им сформулировать тему, цели и задачи урока, выстроить индивидуальный проект  участия | П р и н и м а ю т  участие в беседе,  формулируют общие  и индивидуальные  задачи | Фронтальная | ***Личностные:*** А к т и в н о  взаимодействуют с  учителем во время  фронтальной беседы | Устный опрос |
| **II. Актуализация знаний** | Перестроение в две шеренги  Ходьба и бег с заданием по периметру зала.  Упражнения на восстановление дыхания.  Выполнить комплекс упражнений на скамейке | После расчета на «первый – второй» объясняет задание: первые номера – направо, вторые – налево. Даёт команду: «Шагом марш!».  Формулирует задание, проводит выборочную проверку.  Проводит упражнения на восстановление дыхания.  Даёт команду подойти к скамейкам. Проводит разминку | Выполняют упражнения.  Выполняют ходьбу и переходят на бег  (2 мин).  Выполняют дыхательные упражнения.  Выполняют упражнения разминки | Индивидуальная, фронтальная.  Фронтальная.  Фронтальная.  Фронтальная, поточный способ проведения ОРУ | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя; умеют вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанной ошибки.  ***Коммуникативные:*** обмениваются мнениями, слушают друг друга, строят понятные речевые высказывания | Выполнение действий по инструкции.    Осуществляют самоконтроль по образцу |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **III. Образовательно-обучающий** | Составление комбинации элементов на скамейке, защита проектов  Прыжки через скамейку в упоре.  Полоса препятствий  Упражнения для развития гибкости | Дает задание: составить комбинацию из освоенных элементов на гимнастической скамейке.  Дает задание: И.П. стоя поперек скамейки, кисти рук параллельно друг другу на скамейке, ноги справа от скамейки. По команде «МАРШ» перепрыгивания через скамейку в упоре.  Организует полосу препятствий. Формулирует задание, осуществляет помощь | Составляют комбинации в группах, выполняют комбинации, защищают проект комбинации своей группы, осуществляют страховку  Выполняют упражнения  Выполняют задание (не менее 2 раз) | Групповая  Индивидуальная,  Поточная  Поточная Индивидуальная, | ***Познавательные:***  *общеучебные –* самостоятельно выделяют и формулируют цели;  *логические –* осуществляют поиск необходимой информации.  ***Регулятивные:*** умеют сотрудничать в групповых заданиях, проявлять настойчивости в достижении поставленной цели, соотносить известное с неизвестным.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности  *Регулятивные:* определяют план выполнения задания; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.  *Коммуникативные:* используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности | Выполнение действий по инструкции.  Сравнение результа-тов своей деятельности с образцом |
| **V. Оценочно-рефлексивный. Домашнее задание** | Обобщитьполученные понятия из раздела "Гимнастика" | Проводит игру "Дерево спорта". На листиках дерева написаны слова: инвентарь, виды спорта, виды гимнастики. Дает задание: Нужно наклеить листики на дерево так, чтобы с одной стороны оказались листики с понятиями, относящимися к гимнастике, а сдругой - все остальные. Задает вопрос:  Где вам в жизни может понадобиться умение расходиться вдвоем на узком месте? | Отвечают на вопросы.  Определяют свое эмоциональ | Фронтальная | Учатся самостоятельно выбирать уровень  сложности домашнего задания. Учатся корректно выстраивать беседу с учителем и  одноклассниками по возникшим вопросам для успешного выполнения домашнего задания.  Взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности | Оценивание учащихся за работу |

**Комплекс упражнений на скамейке**

1) 1 – руки вперед; 2 – руки вверх; 3 – руки вперед; 4 – и. п. (Повторить 4 раза.)

2) 1–4 – круговое движение головой в правую сторону; 5–8 – круговое движение головой в левую сторону. (Повторить 2 раза.)

3) 1–4 – круговое движение плечами вперед; 5–8 – круговое движение плечами назад. (Повторить 4 раза.)

4) И. п. – о. с. 1 – наклон, касаясь скамейки; 2 – и. п.; 3 – наклон назад; 4 – и. п. (Повторить 4 раза.)

5) И. п. – ноги скрестно, правая впереди. 1–3 – пружинистые наклоны, правая нога впереди; 4 – и. п.; 5–7 – пружинистые выпады, левая нога впереди; 8 – и. п. (Повторить 4 раза.)

6) И. п. – о. с. Наклон, касаясь скамейки (удерживать это положение сначала 4 счета, выпрямиться, потом – 8 счетов).

7) 1 – приседание, руки вперед; 2 – и. п. (Выполнить 15 приседаний.)

8) 1 – поднять одну ногу, руки вверх (удерживать положение 6 с); 2 – и. п. (Повторить 4 раза.)