

Технологическая карта урока.
по физической культуре во 2 классе

Тема: Развитие выносливости

Цель: Развитие выносливости у детей младшего школьного возраста и формирование устойчивых знаний и двигательных умений (универсальных способностей) посредством выполнения длительного бега.

Образовательные задачи (*предметные результаты*):

1. Совершенствовать технику бега.
2. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития выносливости.

Развивающие задачи (*метапредметные результаты*):

1. Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности (*коммуникативное УУД*).
2. Развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям (*регулятивное УУД*).
3. Развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме (*познавательное УУД*)

Воспитательные задачи (*личностные результаты*):

1. Формировать самооценку и личностное самоопределение к видам деятельности (*личностное УУД*).
2. Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели (*личностное УУД*).

Место проведения: спортивный зал.

Дата проведения: 10.11.2015г.

Время урока: 45 мин.

Инвентарь и оборудование: демонстрационный материал.

Учитель: Тишечкина С.А.

Тип урока: общеметадологической направленности.

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Деятельность учащихся	Вид УУД
I этап П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	<p>Построение, приветствие.</p> <p><i>Ноги и мышцы все время в движении -</i></p> <p><i>Это не просто идет человек.</i></p> <p><i>Такие вот быстрые передвижения</i></p> <p><i>Мы называем коротко — ... (бег).</i></p> <p>Правильно ребята. А какое физическое качество развивается у человека при занятии длительным бегом? Ответ учащихся - <i>занимаясь бегом, развивается выносливость.</i> Да (<i>Совершенно верно</i>) В какой игре бег является основным видом деятельности? Ответы учащихся.... Молодцы!</p> <p>Бег является основой большинства подвижных и спортивных игр.</p> <p>Кто хочет хорошо бегать - хлопните в ладоши. Замечательно, все хотят.</p> <p><u>Сформулируем цель урока:</u></p> <p>Закрепить знания техники длительного бега. Развивать выносливость. (<i>проговариваем вместе – дети и я</i>).</p> <p>Я предлагаю ВАМ составить памятку «Начинающему бегуну».</p>	3 -5 мин	<p>Организационный настрой.</p> <p>Активное участие в диалоге с учителем.</p> <p>Включаются в сотрудничество на уроке.</p> <p>Обсуждают и составляют план действий для решения учебной задачи.</p> <p>Выполнение команд учителя на двигательные действия.</p>	<p>Умение проявлять дисциплинированность и внимание (Л)</p> <p>Постановка учебной цели занятия (Р)</p> <p>Умение формировать цель урока самостоятельно и воспринимать её как собственную задачу (Л).</p> <p>Умение общаться с учителем (К)</p> <p>Умение осознано и произвольно осуществлять высказывание в устной форме (П).</p>
	Начнём с разминки.	7-8 мин	Учащиеся выполняют разминку в движении (с учителем).	Умение правильно выполнять и понимать правильность двигательных действий (Р)
	<p>«Охота на медведя»</p> <p>1. “Проснулись-потянулись”.</p> <p>2. “Взяв ружье, пошли в лес”.</p>	3р	Встают на носки, руки вверх – тянутся.	Умение использовать имеющиеся двигательные знания и опыт(Р)

	<i>Класс, на - право!</i>		Идут в обход по залу.	
	3. <i>“Перешли через реку, оказались в лесу. Стой, на- лево! Смотрим - березка качается”.</i>	30 сек 30сек	Выполняют ходьбу в полуприседе. Поднимают руки вверх, встают на носки, выполняют наклоны влево-вправо.	Умение распознавать и выполнять двигательное действие (П).
	4. <i>“Оказалось медведь качает березу, нас увидел-зарычал!”.</i>	4р	Дети выполняют рычание - вдох через нос, выдох через рот.	Умение видеть и чувствовать красоту движения (Л)
	5. <i>“Схватились за ружье, оказалось патроны забыли. Пошли в рукопашную”.</i>	4р	Меняют положение рук - руку за голову, на пояс.	
	6. <i>“Медведь тоже не стоит на месте!”</i>	4-бр	Выполняют резкие отведения согнутых в локтевых суставах и прижатых к телу рук назад – вперед.	Формирование бережного отношения к своему здоровью (Л);
	7. <i>Уворачиваюсь, приседаю, бью!”</i>	4 -бр	Выполняют более медленные, с большей амплитудой движения прямых рук из стороны в сторону.	
	8. <i>“Чувствую, не справляюсь, убегаю!”</i>	4р	Повороты туловища вправо - влево, руки на поясе, упор присев, встают.	Умение проявлять дисциплинированность (Л)
	9. <i>“Добежали до реки, плывем!”.</i>	15-30сек	Выполняют команду: «На – право», бег в ускоренном темпе с захлестом голени, руки за спину.	
	10. <i>“Бежим по деревне, перепрыгиваем через заборы”</i>	8р	В движении выполняют поочерёдные круговые движения согнутых рук.	Умение контролировать свои действия, ориентируясь на показ движений учителем (Р).
	10. <i>“Дом рядом!”.</i>	30сек	Осуществляют бег с высоким подниманием бедра, работая согнутыми в локтях руками вперёд – назад, продвижение подскоками.	
	Построение.	15-30сек	Выполняют ходьбу в обход по залу. Восстанавливают дыхание.	

<p>II этап</p> <p>О С Н О В Н А Я</p>	<p>Информация и вопросы учителя: Ребята, подойдите к информационной доске. Что вы видите на картинках? Ответы детей - Учитель: Верно – технику длительного бега. Чтобы правильно бежать что нужно делать..... Ответы детей: 1. В прямом положении держать туловище; 2. Следить за положением и работой рук; 3. Правильно ставить ногу; 4. Ровно дышать; 5. Выполнять равномерный бег. Почему нельзя быстро начинать бег? Ответы детей - устанем....А мы ведь с вами выполняем длительный бег. Учитель: Из того, что мы с вами проговорили, я вижу что вы понимаете как нужно правильно бегать и многие выполняют бег правильно. Класс «Становись!» (<i>построение в шеренгу</i>)</p> <p>Я предлагаю вам поиграть в игру: «Дружная семья». Играя в игру каждый из вас должен оценить умение бегать, себя сам, посмотрев на себя со стороны Разбираем ошибки. - Поднимите руку ребята, кто считает что выполнял бег правильно. Будьте</p>	<p>25-30мин</p> <p>5мин</p>	<p>Высказывают свое мнение, демонстрируют свои знания. Осуществляется фронтально.</p> <p>Планируют свои дальнейшие действия.</p> <p>Выполняют игровое задание соблюдая правила техники длительного бега и подвижной игры.</p> <p>Дается установка: бег спокойным темпом, соблюдение равномерной скорости. Правила игры. Учащиеся бегут по залу. По хлопку водящего они</p>	<p>Умение осознано и произвольно осуществлять высказывание в устной форме (П).</p> <p>Умение организовать деятельность в игре(Р);</p> <p>Умение выдвигать предложения, согласовывать, принимать коллективное решение (К).</p> <p>Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению (Л, К)</p> <p>Умение планировать, контролировать, оценивать деятельность (Р).</p> <p>Умение активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания (Л, К)</p>

<p>III этап</p>	<p>честными при оценивании. Молодцы! - Кто ошибался? В чём?</p> <p>Следующая игра «Стая». Но теперь мы усложним правила игры. Мы будем выполнять бег - противоходом (<i>во время движения противоходом, ребята, как правило изменяют темп движения, нарушают технику длительного бега</i>). Учитель – Я думаю, после того как вы так грамотно дали оценку своей работе, надеюсь, в этой игре ошибок не будет.</p> <p><u>Правила игры:</u> По залу, за направляющим, медленно бегут дети- это стая птиц. Впереди – «вожак». Он ведёт «стаю». По команде учителя «Противоходом направо/ налево марш!», «вожак», а за ним вся колонна, выполняет движение в обратном направлении рядом со строем. Полёт продолжается 1 мин. учитель даёт сигнал – « Коршун». Стая рассыпается (каждый стремится встать за красную линию по всему залу). Птица, спрятавшаяся последней становится в конец строя. Учитель: Класс, на право! В обход по залу, в лево, шагом марш! Раз, два, три, «Стая, лети».</p> <p>Класс, «Становись!» Разбираем ошибки.</p>	<p>7мин</p>	<p>останавливаются и внимательно слушают какое число он назовёт. Водящий – «Семья состоит из трёх и т. д. человек!». Ребята должны быстро разбиться группами по заданному количеству. Игра повторяется 2-3 раза. Демонстрируют свои знания.</p> <p>Выполняют усложнённое игровое задание.</p> <p>Во время бега сохраняют темп движения, следят за положением туловища, согласованной работой рук и ног. Правильно дышат.</p> <p>Темп движения задаёт учитель. (медленно бегом, быстрый темп движения).</p> <p>Оценивают свою работу и работу</p>	<p>Умение самостоятельно организовывать свою деятельность (Л)</p> <p>Умение дать самооценку собственной деятельности (Л)</p>
------------------------	--	-------------	--	--

<p>IV этап</p>	<p>- Поднимите руку ребята, кто считает что выполнял бег правильно. Молодцы! Учителем проговариваются свои замечания.</p> <p>Думаю теперь вы готовы составить Памятку начинающему бегуну. Я предлагаю вам подойти к доске и закрепить наши знания. Какие советы мы можем дать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Не наклоняйся и не раскачивай туловище; 2. Работай согнутыми руками; 3. Ставь ногу правильно; 4. Вдыхай носом, выдыхай ртом; 5. Сохраняй темп бега. <p>Учитель - Памятка у нас получилась. С кем мы можем поделиться нашими знаниями и кому мы можем порекомендовать пользоваться памяткой? Ответы детей:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. первоклассникам , 2. друзьям; 3. начинающим бегунам, 4. родителям. 		<p>одноклассников по теме урока. Анализируют ошибки.</p> <p>Составляют «Памятку начинающему бегуну».</p> <p>Демонстрируют свои знания. Дают рекомендации.</p>	<p>Умение организовать коллективную совместную деятельность по созданию памятки (К)</p>
<p>V этап</p> <p>З А К Л Ю Ч И</p>	<p>Подведение итогов урока Построение.</p> <p>Учитель: Наша цель была – проверить себя, свои знания. Умеем ли мы выполнять правильно <i>что? ребята?</i> – Ответ детей – технику длительного бега. И главное - составить Памятку, рекомендации начинающему бегуну. <i>Максим, кому дашь памятку? Саша, с</i></p>	<p>3мин</p>	<p>Вспоминают тему и учебную задачу урока.</p> <p>Прогнозируют свою деятельность.</p>	<p>Умение дать самооценку собственной деятельности (Л)</p> <p>Умение осознано использовать полученные знания на уроке (Р)</p>

Т Е Л Ь Н А Я	<p><i>кем ты можешь поделиться</i></p> <p>Вы работали очень хорошо. У вас всё получилось. За вашу работу вы получаете смайлики.</p> <p>Урок окончен. До свидания!</p>			
---------------------------------	---	--	--	--

УУД (универсальные учебные действия); Л – личностные, Р – регулятивные, П – познавательные, К- коммуникативные

ПАМЯТКА

1. Не наклоняй и не раскачивай туловище
2. **Работай** согнутыми руками
3. Ставь ногу правильно
4. Вдыхай носом, выдыхай ртом
5. Сохраняй темп бега