

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

урока физической культуры в 4 «А» классе по теме:

**«Стойка на лопатках»**

**Учитель:** Асиновскова Ольга Николаевна

**Раздел программы:** Гимнастика.

**Цель:** закрепление навыка выполнения стойки на лопатках.

**Планируемые образовательные результаты (ПОР)**

**Предметные УУД:**

- закрепление техники выполнения гимнастического упражнения стойка на лопатках;
- развивать умение ориентироваться в схеме собственного тела при выполнении общеразвивающих и специальных упражнений.

**Личностные УУД:**

- развивать основные физические качества;
- развивать гибкость при выполнении гимнастических упражнений;
- развивать координационные способности, как важнейшую функцию, необходимую для овладения двигательных навыков.

**Тип урока:** комбинированный, закрепления умений и навыков.

**Место проведения:** спортивный зал

**Оборудование:** гимнастические маты, свисток.

*В 4 «А» классе обучается 12 учащихся, из них 5 девочек и 7 мальчиков. Обучающиеся этого класса учатся по программе школы VIII вида (дети с интеллектуальной недостаточностью). По степени восприятия учебной программы и уровню развития двигательных способностей детей в классе можно условно разделить на 3 группы:*

*1 группа (Никита, Умида, Анастасия, Иван) – обучающиеся, которые не испытывают трудности при усвоении учебной программы.*

*2 группа (Снежана, Владимир, Андрей, Владислав) – учащиеся, которые испытывают те или иные трудности при обучении и нуждаются в помощи учителя.*

3 группа (Полина, Елизавета, Святослав, Денис) – учащиеся, которые обучаются по индивидуально-ориентированным программам, т.к. усвоение учебного материала этими детьми значительно затруднено, а иногда и невозможно.

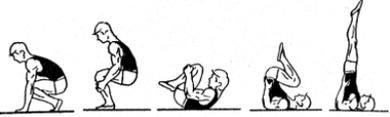
В связи с этим учебный процесс на уроках физической культуры строится с учетом интеллектуальных способностей и двигательных возможностей каждого ребенка (индивидуально-дифференцированный подход):

- дозировка и объем учебного материала;
- степень сложности учебного материала;
- страховка и физическая помощь учителя при выполнении заданий;
- создание ситуации успеха.

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка	ОМУ
Организует построение, проверяет готовность обучающихся к уроку (соответствующая форма одежды), ставит задачи, раскрывает содержание урока.	Строятся в одну шеренгу. Внимательно слушают учителя.	1 мин.	Визуальный осмотр внешних признаков самочувствия
<p><i>Давайте сформулируем цели на урок?</i></p> <p>Сегодня на уроке мы <i>будем совершенствовать свои знания в технике выполнения стойки на лопатках и методике проведения ОРУ</i></p>		2 мин.	Включить в деятельность обучающихся.
<p>Организует выполнение строевых упражнений (команд). Построение, перестроения в две шеренги, в колонны <i>Коррекция: ориентировка в пространстве.</i></p>	Выполняют команды поворотов на месте, перестроений из одной шеренги в две и обратно.	2 мин.	Команды: "становись!", "равняйся!", "смирно!", "вольно!", "налево!", "направо", "кругом!", "шагом марш!", «на первый-второй»,

<p>Педагог называет виды упражнений, демонстрирует правильность выполнения отдельных упражнений</p> <p><b>Коррекция: сенсорная интеграция.</b></p>	<p>Ходьба: на носках, пятках; -переход на пятки-руки за головой скрестным шагом -подскок -приставным шагом Бег; бег с изменением направления. Передвижения: - по диагонали -противоходом -через центр -змейкой.</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Разминка выполняется поточным методом.</p> <p>Задание выполнять по сигналу учителя и строго по прямой.</p>
<p>1.Организует перестроение в круг и демонстрирует методику проведения ОРУ на месте под счет. Проговаривает команды, ведет подсчет.</p> <p>С ситуацией успеха корректирует учащихся.</p>	<p>Выполняют команды учителя . Проводят свои упражнения согласно учебным требованиям. Контролируют свое состояние, внешними признаками. Соблюдают правила выполнения упражнений. <b>Комплекс упражнений в кругу.</b> <b>1.</b> И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1–2-поворот головы вправо; 3–4-то же влево; <b>2.</b> И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1–4-два круга согнутыми руками вперед; 5–8-то же назад. <b>3.</b> И. п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1–2-два рывка согнутыми руками перед грудью;</p>	<p>25 мин.</p>	<p>Выполняют ОРУ под счет <b>1 группа:</b> называет и.п. упражнения, выполняет его и ведет собственный подсчет. <b>2 группа:</b> описывает алгоритм выполнения упражнения с опорой на движения учителя. <b>3 группа:</b> упражнение выполняется по подражанию за учителем, без словесного сопровождения.</p>

<p>Загадка о гимнастике:  <b>Лента, мяч, бревно и брусья,  Кольца с ними рядом.</b></p>	<p>3–4- поворот в сторону, два рывка прямыми руками;  5–6-два рывка согнутыми руками перед грудью;  7–8-то же в другую сторону.  <b>4. И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки на поясе.</b>  1 – наклон к правой ноге;  2 – к середине;  3 – к левой ноге;  4 – и. п.  <b>5.И.п.– стойка ноги врозь.</b>  1– упор присев;  2– упор лежа;  3– упор присев;  4– и.п.  <b>6.И.п. – сед ноги вместе, руки сзади согнуты в локтях, кисти на пояснице.</b>  1–3-поднимание прямых ног до угла 45 градусов;  4– и.п.  <b>7. И.п.– лежа на животе, руки согнуты в упоре.</b>  1–3-выпрямить руки, прогнуться в спине;  4– и.п.  <b>8.И.п.– упор присев.</b>  Выпрыгивание вверх, с хлопком над головой.  <b>9.Упражнения на восстановление дыхания.</b></p>		
---	--	--	--

<p><b>Перечислить не берусь я Множество снарядов. Красоту и пластику Дарит нам... Ответ: Гимнастика</b></p> <p><i>Какие акробатические упражнения вы знаете?</i></p> <p>2.. Организация переноски матов. Организует перестроение в две шеренги. Напоминает технику выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Следит за правильным выполнением упражнений, исправляет ошибки. Все элементы акробатики сначала выполняются по отдельности фронтальным способом все вместе по команде учителя, либо каждый повторяет индивидуально.</p> <p>Задать вопросы. <i>А какие физические качества необходимы в гимнастике?</i></p> <p>3. Организовать подвижную игру</p>	<p>Дети пытаются отгадать загадку</p> <p>Ответы учащихся Перекат, кувырок назад, кувырок вперед, стойку на лопатках...</p> <p>Подготовка мест занятий с группами учащихся</p> <p><b>Упражнения на матах</b> <i>Группировки:</i> - сидя, - лёжа на спине;</p> <p><i>Перекат назад-вперёд в группировке:</i> из положения группировки сидя, из упора присев.</p> <p><i>Стойка на лопатках</i> перекатом назад из упора присев, перекатом вперед в упор присев.</p> <p>Гибкость, сила, координация,</p>		<p>В случае затруднений ответов, демонстрация карточек с изображением гимнастических упражнений</p> <p>Перестроение из круга в колонну по одному Соблюдать правила и Т.Б. при работе на матах. Страховка. Физическая помощь. Перестроение в две шеренги. В момент опоры лопатками и затылком подставить руки под поясницу, ноги прямые вертикально.</p>  <p>Деление обучающихся на две группы по половому признаку.</p>
--	--	--	---

«Удочка» Объяснить правила игры.	быстрота.  Соблюдать правила игры и Т.Б.		
Организует построение обучающихся.	Строятся в три шеренги	30 сек.	
Проводит упражнения на восстановление и расслабление организма.	<p>Выполнение упражнений на восстановление дыхания:</p> <p>1. И.П. - о.с., руки в стороны - вверх. 1-3 - полунаклон вперед, спина круглая, руки вперед - вниз - выдох; 4-5 пауза; 6-8 вдох. вернуться в и.п.</p> <p>2. И.П. - о.с, руки на пояс. 1-2 - голову вниз, локти вперед - выдох; 3-4 - поднять голову, отвести локти назад - вдох. Выполнить 3-4 раза.</p> <p>3. И.П. - о.с, руки вверх. 1 - наклон вправо, выдох; 2 - и.п., вдох; 3-4 - то же влево.</p>	5 мин.	Строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания.
<p><b>Рефлексия.</b> Вспомните тему нашего урока. Удалось достичь поставленных целей. Что удалось на уроке, что не удалось?</p> <p>Оцените свою работу на уроке.</p> <p>Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом (над чем ещё</p>	Обучающиеся анализируют свою работу.	2 мин.	Отметить лучших ребят.

необходимо работать).			
<b>Благодарит обучающихся за урок.</b>	Организованно покидают спортивный зал		