

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.

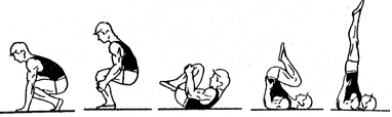
В связи с этим учебный процесс на уроках физической культуры строится с учетом интеллектуальных способностей и двигательных возможностей каждого ребенка (индивидуально-дифференцированный подход):

- 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
<i>Давайте сформулируем цели на урок?</i> Сегодня на уроке мы будем совершенствовать свои знания в технике выполнения стойки на лопатках и методике проведения ОРУ		2 мин.	Включить в деятельность обучающихся.
Организует выполнение строевых упражнений (команд). Построение, перестроения в две шеренги, в колонны Коррекция: ориентировка в пространстве.	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>Коррекция: сенсорная интеграция.</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. Комплекс упражнений в кругу. 1. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1–2-поворот головы вправо; 3–4-то же влево; 2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1–4-два круга согнутыми руками вперед; 5–8-то же назад. 3. 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 1 группа: называет и.п. упражнения, выполняет его и ведет собственный подсчет. 2 группа: описывает алгоритм выполнения упражнения с опорой на движения учителя. 3 группа: упражнение выполняется по подражанию за учителем, без словесного сопровождения.</p>

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

<p>Перечислить не берусь я Множество снарядов. Красоту и пластику Дарит нам... Ответ: Гимнастика</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>Упражнения на матах <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 вперёд 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.	Выполнение упражнений на восстановление дыхания: 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. 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. 3. И.П. - о.с, руки вверх. 1 - наклон вправо, выдох; 2 - и.п., вдох; 3-4 - то же влево.	5 мин.	Строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление дыхания.
Рефлексия. Вспомните тему нашего урока. Удалось достичь поставленных целей. Что удалось на уроке, что не удалось? Оцените свою работу на уроке. Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом (над чем ещё	Обучающиеся анализируют свою работу.	2 мин.	Отметить лучших ребят.

необходимо работать).			
Благодарит обучающихся за урок.	Организованно покидают спортивный зал		