

Технологическая карта урока по физической культуре для 4 «Б» класса

Тема урока: «Физическая культура с элементами ПДД»

Цель урока: Формирование навыков реализовывать накопленный опыт по правилам дорожного движения

Задачи:

Образовательная – совершенствовать технику выполнения упражнений посредством эстафет

Оздоровительная – развивать скоростно – силовые качества, координационные способности (ориентирование в пространстве); укрепить ЧСС, ССС

Воспитательная – воспитывать желание у обучающегося обращать внимание на самого себя, на свой организм и тело. Способствовать созданию устойчивого, жизнерадостного, активного настроения

Оборудование и инвентарь: музыкальное сопровождение, светофор, таблички, дорожный знак, светоотражающие жилеты, конусы, фишки, гимнастические обручи

Дата проведения: 15.02.2024

Подготовила урок: учитель физической культуры: Коваленко Е.А

Часть урока	Методы физического воспитания	Формы организации	Деятельность учителя	Деятельность обучающегося	Дозировка	ОМУ
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 15'	Словесный, наглядный	Фронтальная	Строит класс в одну шеренгу - «В одну шеренгу становись!»	Строятся в одну шеренгу	30"	Спина прямая, взгляд направлен вперед, руки вдоль туловища
	Словесный, наглядный	Фронтальная	Здоровается с классом - «Равняйся!» - «Смирно!» - «Класс, здравствуйте!»	Выполняют команды учителя и здороваются	30"	На команду «Равняйся!» повернуть голову направо, на команду «Смирно!» Встать в исходное положение
	Словесный	Фронтальная	Рассказывает обучающимся тему урока, цель и задачи	Внимательно слушают	30"	Не перебивать, слушать внимательно
	Словесный	Фронтальная	Дает задание: - «Ребята, закройте глаза, только не подсматривайте!» - «1, 2, 3 – открывайте глаза!»	Обучающиеся закрывают глаза Учащиеся открывают глаза и видят учителя в светоотражающем жилете	30"	Не подсматривать!
	Словесный, наглядный	Фронтальная	Задает вопрос: - «Кто носит такие жилеты?»	Обучающиеся отвечают на вопрос	30"	Прежде чем ответить – поднять руку
	Словесный,	Фронтальная	Рассказывает задачу	Слушают учителя и	3'	Запоминать что

	наглядный		обучающихся и параллельно задает вопросы: - «Ребята, посмотрите. У меня есть три круглые таблички, что они вам напоминают? - «Правильно светофор!» - «Давайте с вами договоримся, что каждый цвет будет означать свое действие» - «Первый цвет – красный. Как прекрасен красный свет, но вперед, дороги нет! Это означает, что мы стоим и никуда не идем!» - «Второй цвет – желтый. Подожди не торопись и зеленый свет дожись! Это означает, что нам нужно приготовиться к заданию!» - «Третий цвет – зеленый Влево. Вправо посмотри: нет машин – переходи! Этот стих дает нам понять, что на зеленый свет можно аккуратно начинать движение» - «С помощью этих табличек мы с вами в течении урока будем выполнять некоторые задания»	отвечают на вопросы		говорит учитель
--	-----------	--	--	---------------------	--	-----------------

	Словесный, наглядный	Фронтальная	Дает команды: - «Направо! Налево в обход шагом марш!» Дает разновидности ходьбы: - руки вверх, ходьба на носках - руки за спину, ходьба на пятках - руки в стороны, перекаты с пятки на носок - обычная ходьба	Выполняют указания учителя Выполняют разновидности ходьбы	30” 1’	Соблюдать дистанцию 2 метра (два шага)
	Словесный, наглядный	Фронтальная	Дает команду: - «В легком темпе, бегом – Марш!» - «Переходим на шаг!»	Выполняют бег, соблюдая указания учителя	1’	Бежать в легком темпе, соблюдая дистанцию, ровно друг за другом в одной колонне
	Словесный, наглядный	Фронтальная	Дает дыхательные упражнения	Выполняют дыхательную гимнастику	30”	На вдох руки вверх, на выдох – вниз
	Словесный, наглядный	Фронтальная	Дает задание: - «Если я поднимаю вверх красную табличку – вы останавливаетесь, если – желтую – садитесь в упор присед, если зеленую, то вы выполняете прыжок вверх	Слушают задание и выполняют его по сигналам учителя	30”	Выпрыгивать только вверх! При прыжке руки вверх

	Словесный	Фронтальная	Дает команды: - «Направляющий на месте стой!» - «Налево!»	Выполняют команды	30”	Выполнять четко и быстро
	Словесный, наглядный	Фронтальная	Дает СБУ (специально беговые упражнения)	Выполняют специально беговые упражнения	2’	Выполнять упражнения строго по диагонали, соблюдая дистанцию при выполнении
	Словесный, наглядный	Фронтальная	Дает команды: - «За направляющим в колонну по пять – Марш!» - «Кругом!» Дает ОРУ (общеразвивающие упражнения):	Выполняют строевые упражнения	30”	Строится по пять, держать интервал 2 м (два шага) и дистанцию 2 метра (два шага)
	Словесный, наглядный	Фронтальная	I. И.п. – основная стойка, руки на пояс 1. Поворот головы влево 2. И.п. 3. Поворот головы вправо 4. И.п. 5. Наклон головы влево	Выполняют упражнения соблюдая указания учителя	2’30” 4 раза	При выполнении упражнения глаза открыты, выполнять аккуратно

	Словесный, наглядный	Фронтальная	6. И.п. 7. Наклон головы вправо 8. И.п. II. И.п. – узкая стойка, руки на плечи 1 – 4. Круговые движения вперед 5 – 8. Круговые движения назад	Выполняют упражнения соблюдая указания учителя	4 раза	При выполнении упражнения работает только плечевой сустав, остальное тело – неподвижно
	Словесный, наглядный	Фронтальная	III. И.п. – узкая стойка, руки вперед 1 – 4. Круговые движения вперед 5 – 8. Круговые движения назад	Выполняют упражнения соблюдая указания учителя	4 раза	При выполнении упражнения работает только локтевой сустав, остальное тело – неподвижно
	Словесный, наглядный	Фронтальная	IV. И.п. – узкая стойка, руки вниз 1 – 4. Круговые движения вперед 5 – 8. Круговые движения назад	Выполняют упражнения соблюдая указания учителя	4 раза	При выполнении упражнения работают только руки, остальное тело – неподвижно
	Словесный, наглядный	Фронтальная	V. И.п. – широкая стойка, руки перед собой 1. Рывок перед грудью 2. Поворот туловища влево, руки в стороны	Выполняют упражнения соблюдая указания учителя	4 раза	При выполнении упражнения работает только верхняя часть тела, руки, спина – прямые

			3. И.п. 4. Рывок перед грудью 5. Поворот туловища вправо, руки в стороны 6. И.п.			
	Словесный, наглядный	Фронтальная	VI. И.п. – широкая стойка, рук на пояс 1. Наклон туловища влево, правая рука вверх 2. И.п. 3. Наклон туловища вправо, левая рука вверх 4. И.п.	Выполняют упражнения соблюдая указания учителя	4 раза	Спина, руки – прямые, взгляд направлен вперед
	Словесный, наглядный	Фронтальная	VII. И.п. – основная стойка 1. Наклон согнувшись 2. И.п.	Выполняют упражнения соблюдая указания учителя	4 раза	Глаза при наклоне открыты, ноги прямые, стараться коснуться пола
	Словесный, наглядный	Фронтальная	VIII. И.п. – узкая стойка, руки вперед в стороны 1. Мах левой 2. И.п. 3. Мах правой 4. И.п.	Выполняют упражнения соблюдая указания учителя	4 раза	Ноги, руки, спина – прямые, взгляд направлен вперед
	Словесный,	Фронтальная	Дает дыхательную	Выполняют дыхательную	10”	На вдох руки

	наглядный Словесный, наглядный	Фронтальная	гимнастику Перестраивает класс с помощью команд в одну шеренгу: - «Налево!» - «К направляющему сомкнись!»» - «За направляющим, шагом – Марш!»	гимнастику Перестраиваются в 1 шеренгу	20”	вверх, на выдох – вниз Выполнять строго по технике безопасности, соблюдать дистанцию 2 м
О С Н О В Н А Я 25’	Словесный	Фронтальная	Объясняет задачу обучающимся: «1. Для этого коня еда – Бензин, и масло, и вода, На лугу он не пасется, Вдоль по улице несется. (Автомобиль) 2. Дом по улице идет, На работу всех везет, Не на тонких курьих ножках, А в резиновых сапожках. (Автобус) 3. Поднял кверху две руки, Взял две жилы в кулаки, Не автобус, не трамвай, Что такое, отгадай! (Троллейбус) 4. Братцы в гости	Слушают учителя и отгадывают загадки	5’	Итак возвращаемся к нашей теме, первое задание для вас это – интеллектуальная разминка. Вам предлагаются загадки, чтобы ответить поднимайте руку

			снарядились, Друг за друга уцепились, И помчались в путь далек, Лишь оставили дымок. (Поезд) 5. Не похож я на коня, А седло есть у меня, Спицы есть, они признаться, Для вязанья не годятся (Велосипед)» «Молодцы!» «А теперь разобьемся на 3 команды»			
	Словесный, наглядный	Фронтальная	Дает команды: - «На 1 – 2 – рассчитайсь!» «Первые номера к желтому конусу в одну колонну» - «Вторые номера к оранжевому конусу в одну колонну»	Разбиваются на команды и готовятся к эстафетам	2'	Стоять ровно друг за другом, слушать внимательно
	Словесный	Фронтальная Индивидуальная	Раздает светоотражающие жилеты	Надевают светоотражающие жилеты	1'	Аккуратно, чтобы не порвать
	Словесный, наглядный, соревновательный	Фронтальная, поточная	Рассказывает 1 эстафету «Автомобиль»	Слушают и запоминают	2'	Обучающиеся должны взять впереди стоящего игрока за пояс и по сигналу светофора (зеленый свет) начать движение

						до конуса в 1 колонне, коснуться конуса, развернуться и прийти обратно на другую сторону
	Словесный, наглядный, соревновательный	Фронтальная, поточная	Рассказывает 2 эстафету «Пешеходный переход»	Слушают и запоминают	2'	Обучающимся необходимо по одному перепрыгивать через фишки, коснуться конуса и передать эстафету
	Словесный, наглядный, соревновательный	Фронтальная, поточная	Рассказывает 3 эстафету «Вызов такси»	Слушают и запоминают	2'	Капитаны команд, надев на себя обруч, оббегают конус, захватывают первого игрока в обруч и вместе с ним добегают до стойки, «высаживают» пробежавшего и бегут до команды и «сажают следующего», так пока «не перевезут всех членов команды

	Словесный, наглядный	Фронтальная	Дает дыхательную гимнастику	Выполняют дыхательную гимнастику	1'	На вдох руки вверх, на выдох вниз
	Словесный, наглядный	Фронтальная	Дает подвижную игру «островок безопасности»	Слушают и запоминают правила подвижной игры	11'	Задача обучающихся бегать по залу под музыкальное сопровождение, когда музыка остановится – занять обруч «островок безопасности». Если не успел – выбывает. С каждым разом убирается один обруч с площадки
	Словесный, наглядный	Фронтальная	Дает дыхательную гимнастику	Выполняют дыхательную гимнастику	1'	На вдох руки вверх, на выдох вниз
З А К Л Ю Ч И Т Е	Словесный, наглядный	Фронтальная	Перестраивает класс в одну шеренгу: - «Налево! К направляющему сомкнись! За направляющим шагом – Марш!» - «Налево!»	Выполняют строевые упражнения	30''	Соблюдать дистанцию 2 метра (два шага)
	Словесный,	Фронтальная	Дает игру низкой	Слушают и запоминают	4'	Ведущий

Л Б Н А Я 5'	наглядный, игровой Словесный	Фронтальная	интенсивности «Запрещенное движение» Организованный уход - «Налево!» - «Из зала шагом – Марш!»	Организованно покидают зал	30”	определяет запрещенное движение – хлопок. Обучающиеся повторяют разные движения за водящим. Если кто – то повторил запрещенное движение – делает шаг вперед Светоотражающие жилеты отдает мне в руки
--	--	--------------------	---	-----------------------------------	-------------------	--