**Технологическая карта урока 15  
Принципы построения и проведения утренней зарядки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Цели деятельности учителя** | Формировать представления о принципах построения утренней зарядки; провести тестирование подъема туловища за 30 секунд из положения лежа; обучить перестроению в две шеренги |
| **Тип урока** | Конструирование способа действий |
| **Планируемые  образовательные  результаты** | ***Предметные*** (объем освоения и уровень владения компетенциями):  *научатся:* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья и физического развития человека;  *получат возможность научиться:* измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правиламигры на внимание «Кто быстрее схватит»;  ***Метапредметные*** (компоненты культурно-компетентностного опыта/приобретенная компетентность):  *познавательные –* овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;  *коммуникативные –* выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником;  *регулятивные –* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.  ***Личностные:*** принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях |
| **Методы и формы обучения** | Объяснительно-иллюстративный; индивидуальная, фронтальная, работа в парах |
| **Образовательные  ресурсы** | Секундомер, большой обруч, мячи |

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 в шеренгу. Проверяетготовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового предмета | Выполняют построение. Слушают и обсуждают тему урока | Фронтальная | ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются  о школе; стремятся хорошо учиться  и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позицией школьника | Устный опрос |
| **II. Актуализация знаний** | Перестроение в две шеренги | Даёт команду: «На первый – второй рассчитайсь!».  Объясняет, как перестроиться в две шеренги, выполняя шаги.  Формулирует задание, осуществляет контроль | Выполняют команду.  Весь класс перестраивается в две шеренги и обратно | Индивидуальная, фронтальная | ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство  в достижении поставленных целей.  ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога  и четко следуют ей | Выполнение действий по инструкции |
| **III. Изучение нового материала** | Беседа по теме «Принципы построения утренней зарядки». | Объясняет принципы построения утренней зарядки и наводящими вопросами помогает учащимся сделать вывод о том, что утренняя зарядка является одним из способов сохранения и укрепления здоровья человека, его физической подготовки. | Слушают, отвечают  на вопросы. | Индивидуальная, фронтальная. | ***Познавательные:***  *общеучебные* – осознанно строят речевое высказывание в устной форме о необходимости проведения утренней зарядки;извлекают необходимую информацию  из объяснения и показа учителя;  *логические –* осуществляют поиск необходимой информации; дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления об изучаемом предмете. | Устные ответы.  Выполнение действий по инструкции. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  | Комплекс упражнений утренней зарядки *(см. приложение 1).*  Тестирование подъема туловища за 30 секунд из положения лежа.  Игра на внимание «Кто быстрее схватит» *(см. приложение 2)* | Проводит комплекс упражнений утренней зарядки. Создает эмоциональный настрой, обеспечивает мотивацию выполнения.  Объясняет правила подъема туловища из положения лежа. Помогает учащимся работать в парах и удерживать правильное положение ног. Формулирует задание, контролирует его выполнение.  Объясняет учащимся, что если правила игры будут нарушены, победа не засчитыва-ется и каждый лишается игры на 1–2 попытки. Всего будет 5–6 попыток.  Проводит выборочный контроль | Выполняют упражнения.  Выполняют упражнения, проводят взаимо-проверку.  Участвуют в игре | фронтальная.  Индивидуальная, работа  в парах.  Индивидуальная | ***Коммуникативные:*** обмениваются мнениями, слушают друг друга, строят понятные речевые высказывания; используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной игровой деятельности.  ***Регулятивные:*** осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь  на показ движений учителем; адекватно воспринимают оценку учителя | Выполнение действий по инструкции.  Сравнение результата с образцом |
| **IV. Первич-ное осмысление и закрепление** | Упражнения для развития внимания *(см. приложение)* | проверяет запоминание номеров: если произносит «один», то в ладоши хлопают первые номера, если «два» – то вторые. Формулирует задание, создает эмоциональный настрой, обеспечивает мотивацию выполнения | Выполняют упражнения | Фронтальная, работа в парах | ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в процессе участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.  ***Коммуникативные:***  используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Выполнение действий по инструкции |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **V. Итоги урока.  Рефлексия** | Обобщить полученные на уроке сведения | Проводит беседу  по вопросам:  – Какова роль физических упражнений для укрепления здоровья человека?  – Зачем нужна утренняя зарядка?  – Как правильно её проводить и составлять комплекс упражнений? | Отвечают на вопросы.  Определяют свое эмоциональное состояние на уроке | Фронтальная | ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его.  ***Регулятивные:*** прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала | Оценивание учащихся за работу на уроке |

*Приложение 1*

**Комплекс упражнений утренней зарядки**

Выполнять упражнения сверху вниз, начиная с шеи (каждое упражнение повторять 15–20 секунд), ученики повторяют их точно за учителем (под счет или без счета); во время выполнения обращать внимание детей на упражнения, помогая их запомнить.

1. Медленно, равномерно выполнить наклоны головы вправо-влево. Потом наклоны головы вперед-назад.

2. Так же медленно и равномерно выполнить повороты головы направо и налево.

3. Потягивание. Тянуться вверх руками, постепенно поднимаясь на носки, как будто стараясь дотянуться до потолка.

4. Выполнить круговые движения плечами вперед-назад, постепенно поднимая руки в стороны, плавно переходя в круговые движения кистями, потом предплечьями, а потом и руками.

5. Медленные наклоны вправо-влево, вперед-назад, постепенно переходящие в глубокий наклон с доставанием кончиками пальцев пола (или стараясь лбом достать колен).

Выполнять это упражнение следует медленно и аккуратно, чтобы не растянуть мышцы ног.

6. Стоя на одной ноге, выполнять круговые движения в коленном суставе, сначала правой ногой, потом левой. Если стоять на одной ноге трудно, то дома можно присесть на стул или кровать.

7. Приседания *(не менее 20 раз)*.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, то есть отжимания *(не менее 10 раз)*. На это упражнение следует обратить особое внимание, так как ученики должны сразу привыкать выполнять отжимания правильно.

9. Подъем туловища из положения лежа. *(Выполнять 10–15 раз, чтобы дети не уставали перед сдачей теста, но смогли усвоить правильность выполнения.)*

10. Прыжки – ноги вместе, ноги врозь.

*Приложение 2*

**Подвижная** **игра «Кто быстрее схватит»**

В центре большого обруча лежат различные предметы: мячи, игрушечные грибы (5–6 предметов).

Учащиеся встают вокруг обруча и начинают обходить его со словами:

Мы идем, идем, идем,

Мы грибы сейчас найдем

Под листочком, под травинкой,

На пенечке, под осинкой.

Пройдя круг, останавливаются и, стоя спиной к обручу, под текст выполняют хлопки в ладоши.

Вот и гриб, не зевай

И быстрей его хватай!

Последний слог является командой к действию, учащиеся должны повернуться и схватить «гриб» (мячик) из обруча. Кто схватил, тот и победитель.

*Приложение 3*

**Упражнения для развития внимания**

учитель говорит *(примерный текст)*: «При составлении комплекса упражнений утренней зарядки мы сначала выполняем один раз движения головой вправо-влево, затем два раза вверх-вниз. Начинаем движения одним плечом, потом другим. Когда наши плечи устали, на смену данному упражнению приходят круговые движения одной рукой, а потом второй. Делаем наклоны туловища (один, два, три и можно четыре раза). Начинаем приседать: на счёт «один» – присели, на счёт «два» – встали. Закончить мы хотим прыжками: вверх-вниз 2 раза, а потом вправо-влево ещё 2 раза. На смену прыжкам – ходьба на месте под счет «раз, два, правой, левой».