Технологический план урока по физической культуре для 4 класса
Ф. И. О. педагога: Стугуре Антон Владимирович, Бадин Антон Олегович
Предмет: физическая культура
Тип урока: обучающий
Раздел: Плавание.
Цель урока: вспомнить с технику плавания ССП кроль на груди, совершенствовать технику выполнения гребка рукой в согласовании с дыханием.
Задачи:
 1. образовательная: познакомить учащихся с рациональной техникой плавания способом кроль на груди; формировать у учащихся координационные и кондиционные способности.
 2. воспитательная: комплексно развивать координацию, силу, скорость, выносливость; содействовать формированию чувства ответственности, коллективизма, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект.
3. оздоровительная: содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.

Формирование УУД:

предметные: иметь представления о технике ССП, углубленные представления о технике выполнения гребка руками в кроле на груди, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на суше;

метапредметные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

личностные: развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап образовательного процесса** | **Действия учителя** | **Действия учащегося** |
|  |  | Личностная | Регулятивная | Познавательная | Коммуникативные |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **Подготовительный:**1.Сообщение УЗ на урок :Знакомство с темой и планом урока. Познакомить с техникой плавания кролем на груди. -Как вы думаете, стоит ли совершенствовать технику плавания? - Какие ошибки часто допускаются? Итог. - Что значит правильная техника плавания?2.Разминка: ОРУ на месте: -исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4- назад -и.п. – о.с., круговые вращения кистями, произвольно (20 сек.); - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной; - и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза); - и.п. – о.с., круговые движения прямыми руками вперед, то же назад, (по 4 раза), следить за амплитудой движений;- и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола; - и.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс; пружинящие наклоны туловища к середине(на три счета), и.п. (по 4 раза), ноги в коленях не сгибать, руками пытаться достать пола; имитация работы рук в кроле на груди; работа рук в согласовании с дыханием. | Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок Рассказ о ССП, о необходимости использования правильной техники плавания способом кроль на груди.Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока Упражнения выполняются в шеренгу по одному.Размять кисти рук для дальнейших упражнений. Упражнения выполнять на максимальной амплитуде Наклон делать глубже, ноги в коленях не сгибать Руки прямые, следить за поворотом головы. | формирование интересаУстановить роль разминки при подготовке к активной работе в бассейне. Умение выполнять физические упражнения для развития мышц.Правильное выполнение задания. Безопасное поведение во время выполнения задания | Активное участие в диалоге с учителем.Сознательное выполнение определенных упражнений. Определить последовательност ь и приоритет разминки мышечных групп.Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя | Весь класс во фронтальном режиме слушает учителяПланировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи. Произвольно строим речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки. | Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками. Строят высказывания по теме «Использование правильной техники плавания»Обсудить ход предстоящей разминки.Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем. |
| **Основной:**1. Плавание на ногах кролем на груди с доской. (4х25 м)2. Плавание на ногах кролем, одна рука держит доску, вторая выполняет гребок и пронос. Вдох в сторону рабочей руки (6х25 м)3. Плавание на руках кролем на груди(4х25 м)4. Кроль на груди в полной координации(6х25)5. Выдохи в воду | Объяснение необходимости выполнения выдоха в водуПравильный вдох, выдох в воду, с поворотом туловища в сторону рабочей рукиОбъяснение необходимости выполнения гребковых движений руками во взаимодействии дыхания, ноги не работают, следить за ногами: прямые, вместе.Выявление рациональной техники плавания, выполнение гребков и дыхания. | Выявление необходимости постоянной работы ног.Умение выполнения гребка в взаимосвязи с дыханием.Анализ взаимосвязи выполнения гребка рукой и дыхания, без концентрации на работе ногами.Интеграция полученных знаний, при плавании в полной координации ССП кроль на груди | Осознанное выполнение упражнений.Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя; уточнение собственных возможностей | поиск и выделение необходимой информации, применение работы рук.формирование установки на поиск способов разрешения трудностей.выбор наиболее эффективных способов решения в зависимости от конкретных условий;установление причинно-следственных связей. | предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;Умение организовать учебную деятельность, составлять алгоритм высказывать мнения по результатам сравнения. |
| **Заключительный- рефлексия :**1. Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия;домашнее задание Учитель задает вопросы: - что нового узнали на уроке? - как вы понимаете, что такое рациональная техника плавания? Помочь сделать вывод, что правильная техника плавания помогает рационально использовать свои силы, повысить - какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке? - оцените свою работу на уроке. (ученики, оценившие свою работу на «отлично» - поднимают две руки вверх, на «хорошо» - одну руку, «удовлетворительно» - О.С., «не удовлетворительно» - присед) | Для того, чтобы сохранять и укреплять здоровье, необходимо знать, как работает организм. Важно соблюдать технику плавания, тогда эффект от занятия плаванием будет больше! | Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке. | Условия, необходимые для достижения поставленной цели.Определить смысл поставленной на уроке УЗ Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя Вычленять новые знания. | Формируем умение выделять основные признаки.сравнения выполнения УЗ Обсуждают работу на уроке. Повторяют новые полученные знания на уроке. Оценивают свою деятельность. | Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людейОтвечают на вопросы учителя, формулируют понятие «Техники плавания» Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают свое мнение об итогах работы на уроке. |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |

Освобожденные: анализируют методику обучения ССП, выявляют последовательность; рассуждают от скоростных характеристиках спортивных способов плавания, ранжируют их; анализируют технику выполнения гребка занимающихся, выявляют учащегося с наиболее правильной техникой плавания ССП кроль на груди, обосновывают свой выбор.