Технологическая карта по проведению внеклассного мероприятия по физической культуре среди учащихся 4-х классов

«Быть здоровым – Здорово»

(по ФГОС)

**Ф. И. О. педагогов**: Мерзлякова Людмила Валентиновна  
**Группа :** параллель 4-х классов   
**Тип занятия**: оздоровительный

**Раздел:** подвижные игры

**Цель урока:** Повышение физических качеств обучающихся .

**Задачи:**

**Образовательная:**  формировать у учащихся двигательные навыки , координацию , ориентировку в пространстве .

**Воспитательная:** содействовать формированию чувства коллективизма, ответственности, пропаганда здорового образа жизни, приобщении к ежедневным занятиям физическими упражнениями учащихся, развитие интеллекта.

**Оздоровительная:** работа над повышением ВПФ ( внимание , память), повышение скоростно-силовых способностей, содействовать достижению гармоничности в физическом развитии. комплексно развивать координацию, силу, скорость, выносливость.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап образовательного процесса** | **Деятельность тренера** | **Деятельность обучающихся** | | | |
| **Личностная** | **Регулятивная** | **Познавательная** | **Коммуникативная** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **Подготовительный** ( 3 мин.)  1.Сообщение задач на предстоящее занятие, готовность обучающихся к тренировочному процессу, опрос о стоянии здоровья . | Ознакомить учащихся с целью и задачами предстоящего занятия  Проверить наличие спортивной формы , состояние здоровья обучающихся, степень утомления. | Формирование интереса | Участие обучающихся в диалоге с тренером | Вся группа слушает тренера , высказывает свое мнение | Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с тренером и обучающимися . |
| 2.Разминка ОРУ в движении (12 минут) :  - ходьба , работа на осанку  и.п. – руки в стороны , ладонями в низ ( прямые) ходьба на носках – 2 круга | Обратить внимание на правильное удержание рук, положение головы, спина прямая , дистанция 2 шага) | Ознакомить обучающихся о роли разминки в тренировочном процессе | Сознательное выполнение данного упражнения. | Самостоятельное, тихое проговаривание счета при выполнении упражнения, за тренером | Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с тренером |
| и.п. – руки за головой в сцеплении в кистях , на пятках – 2 круга | Обратить внимание на локти ( точно в стороны), голова поднята, прогнуться в спине , дистанция 2 шага) | Объяснить обучающимся о необходимости выполнения упражнения на осанку. | Сознательное выполнение данного упражнения. | Объяснить о значимости упражнений на осанку для детей и взрослых | Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с тренером |
| Ходьба на внешней стороне стопы , круговые движения в кистях ( сцепленных между собой) – 1 круг | Обратить внимание на одновременное выполнение задания ( совместное выполнение круговых движений , правильность осанки и ходьбы) | Обратить внимание на правильное дыхание во время выполнения движения | Сознательное выполнение данного упражнения. | Объяснить о значимости упражнений на осанку для детей и взрослых | Осуществление самоконтроля по образцу ( показ тренера) |
| Ходьба на внутренней стороне стопы , волнообразные движения в кистях ( сцепленных между собой) – 1 круг | Обратить внимание на одновременное выполнение задания ( совместное выполнение волнообразных движений и ходьбы , колени сомкнуть) | Обратить внимание на дистанцию, амплитуду волнообразных движений. | Сознательное выполнение данного упражнения. | Объяснить о значимости упражнений на стопу и количестве нервных окончаний, влияющих на здоровье человека | Осуществление самоконтроля по образцу ( показ тренера) |
| Бег с изменением направления ( по кругу, змейкой, спиной вперед) – 4 | Обратить внимание на работу рук ( руки согнуты в локтях) , положение тела - слегка наклонено вперед , дыхание равномерное , через нос | Обратить внимание на дистанцию , устойчивое положение тела | Сознательное выполнение данного упражнения. | Объяснить о значимости бега на работу ЦНС | Деятельность направлена на правильное выполнение задания и рациональное использование физических способностей |
| Ходьба , упражнения на восстановление дыхания | Проведение упражнения на восстановление дыхания : вдох – руки вверх, выдох- руки вниз – повторить 3-4 раза | Обратить внимание на самочувствие обучающихся, после выполнения подготовительной части | Диалог с тренером о самочувствии обучающихся. | Оценивание своего физического состояния от полученной нагрузки. | Осуществление самоконтроля |
| Ходьба – перестановка из одной колонны в две | Перестроение из колоны по одному в колонну по два | Обратить внимание на интервал и дистанцию обучающихся в колоннах | Умение перестраиваться из колоны по одному в колонну по два | Умение найти свое место в колонне | Осуществление самоконтроля |
| **Основной (20 минуты)**  Проведение спортивных эстафет и теоретических заданий ( кроссворд на тему спорта в форме загадок с итоговым ключевым словом «ЗДОРОВЬЕ» ) | Ознакомить с заданиями и начисления баллов за каждый этап | Обратить внимание на правильность выполнения задания и начислению штрафных баллов | Умение качественно выполнить задание, без штрафных баллов | Оценивание действия соперников и своей команды | Деятельность направлена на правильное выполнение задания и рациональное использование физических способностей |
| - Ведение баскетбольного мяча с изменением направления  Стойки обводим с левой и с правой стороны , ведение одной рукой | Ознакомить с заданием и начислением штрафных балов, | Обратить внимание на правильность выполнения задания и начислению штрафных баллов | Умение качественно выполнить задание, без штрафных баллов | Оценивание действия соперников и своей команды | Деятельность направлена на правильное выполнение задания и рациональное использование физических способностей |
| - Теория . Вопрос № 1 | Сформулировать вопрос первого задания , определить победителя | Утром раньше поднимайся,  Прыгай, бегай, отжимайся,  Для здоровья, для порядка  Людям всем нужна …  (Зарядка) | Балл получает команда, ответившая первой на вопрос | Знание вопросов о здоровом образе жизни | Умение обсуждать и выявлять правильный ответ |
| - Бег с баскетбольным мячом :  1 участник с мячом бежит до конуса, оставляя мяч возвращается , передает эстафету следующему.  2 участник бежит до конуса, забирает мяч , возвращается | Ознакомить с заданием и начислением штрафных балов за неправильное выполнение упражнений. | Обратить внимание на правильность выполнения задания и начислению штрафных баллов | Умение качественно выполнить задание, без штрафных баллов | Оценивание действия соперников и своей команды | Деятельность направлена на правильное выполнение задания и рациональное использование физических способностей |
| - Теория . Вопрос № 2 | Сформулировать вопрос второго задания , определить победителя | За полем, он следит всегда,  Была, чтоб честная игра!  (судья) | Балл получает команда, ответившая первой на вопрос | Знание вопросов о судействе различных спортивных игр | Умение обсуждать и выявлять правильный ответ |
| - Передача баскетбольного мяча над головой ( по сигналу первый участник передает второму игроку мяч и т.д, , последний участник с мячом справа от колонны бежит и встает перед направляющим. Команда побеждает, когда первый направляющий оказывается на своем месте | Ознакомить с заданием и начислением штрафных балов, за потерю мяча | Обратить внимание на правильность выполнения задания и начислению штрафных баллов | Умение качественно выполнить задание, без штрафных баллов | Оценивание действия соперников и своей команды | Деятельность направлена на правильное выполнение задания и рациональное использование физических способностей |
| - Теория . Вопрос № 3 | Сформулировать вопрос третьего задания , определить победителя | Хочешь ты побить рекорд?  Так тебе поможет …  ( спорт) | Балл получает команда, ответившая первой на вопрос | Знание вопросов о спорте | Умение обсуждать и выявлять правильный ответ |
| - Передача баскетбольного мяча с права и слева в колонне | Ознакомить с заданием и начислением штрафных балов, за очередностью передачи мяча | Обратить внимание на правильность выполнения задания и начислению штрафных баллов | Умение качественно выполнить задание, без штрафных баллов | Оценивание действия соперников и своей команды | Деятельность направлена на правильное выполнение задания и рациональное использование физических способностей |
| - Теория . Вопрос № 4 | Сформулировать вопрос четвертого задания , определить победителя | Он с тобою и со мною  Шёл степными стёжками.  Друг походный за спиною  На ремнях с застёжками. ( рюкзак ) | Балл получает команда, ответившая первой на вопрос | Знание вопросов о туристическом снаряжении ( одного из видов систем оздоровления) | Умение обсуждать и выявлять правильный ответ |
| - Ведение футбольного мяча с изменением направления Стойки обводим с левой и с правой стороны , не задевая их. | Ознакомить с заданием и начислением штрафных балов, | Обратить внимание на правильность выполнения задания и начислению штрафных баллов | Умение качественно выполнить задание, без штрафных баллов | Оценивание действия соперников и своей команды | Деятельность направлена на правильное выполнение задания и рациональное использование физических способностей |
| - Теория . Вопрос № 5 | Сформулировать вопрос пятого задания , определить победителя | Крепко натянута сетка,  Рядом стоит вратарь,  Что же это за место,  Куда направлен удар?  ( ворота) | Балл получает команда, ответившая первой на вопрос | Знание вопросов о зимних и летних видах спорта | Умение обсуждать и выявлять правильный ответ |
| - Эстафета « Пауки»  По сигналу участники передвигается на руках и ногах лицом вперед до ограничения , возвращается бегом | Ознакомить с заданием и начислением штрафных балов, | Обратить внимание на правильность выполнения задания и начислению штрафных баллов | Умение качественно выполнить задание, без штрафных баллов | Оценивание действия соперников и своей команды | Деятельность направлена на правильное выполнение задания и рациональное использование физических способностей |
| - Теория . Вопрос № 6 | Сформулировать вопрос шестого задания , определить победителя | Ясным утром вдоль дороги  На траве блестит роса.  По дороге едут ноги  И бегут два колеса.  У загадки есть ответ:  Это мой …  ( велосипед ) | Балл получает команда, ответившая первой на вопрос | Знание вопросов о видах спорта , позволяющий вести активный образ жизни во внеурочное время. | Умение обсуждать и выявлять правильный ответ |
| **Эстафета с обручем.** Команды в колоннах, расстояние между игроками 1-2 шага. По свистку капитаны  продевают обруч через себя сверху , опускают его, а затем передают соседнему игроку. Последний возвращает его таким же образом. Выигрывает команда сделавшая это быстрее. | Ознакомить с заданием и начислением штрафных балов, | Обратить внимание на правильность выполнения задания и начислению штрафных баллов | Умение качественно выполнить задание, без штрафных баллов | Оценивание действия соперников и своей команды | Деятельность направлена на правильное выполнение задания и рациональное использование физических способностей |
| - Теория . Вопрос № 7 | Сформулировать вопрос седьмого задания , определить победителя | Кто на льду меня догонит?  Мы бежим вперегонки,  А несут меня не кони,  А блестящие …  (коньки) | Балл получает команда, ответившая первой на вопрос | Знание вопросов о видах спорта , позволяющий вести активный образ жизни во внеурочное время. | Умение обсуждать и выявлять правильный ответ |
| **- «Посадка картофеля».**  Участнику выдается корзина с картофелем (малые мячи)  Первый участник раскладывает «картошку» в лунки (обручи), второй участник собирает «картошку» в корзину. Возвращение в колону с правой стороны. | Ознакомить с заданием и начислением штрафных балов, | Обратить внимание на правильность выполнения задания и начислению штрафных баллов | Умение качественно выполнить задание, без штрафных баллов | Оценивание действия соперников и своей команды | Деятельность направлена на правильное выполнение задания и рациональное использование физических способностей |
| - Теория . Вопрос № 8 | Сформулировать вопрос восьмого задания , определить победителя . Подведение итога разгадывания кроссворда , нахождения ключевого слова . | Чтоб большим  спортсменом стать,  Нужно очень много знать.  Вам поможет здесь сноровка  И, конечно …  (тренировка) | Балл получает команда, ответившая первой на вопрос | Знание о влиянии физических упражнений и ведение ЗОЖ на организм человека. | Умение обсуждать и выявлять правильный ответ |
| **Заключительный (5минут)**  Игра на внимание «Повторяй за мной» | Тренер выполняет движения под музыку, дети повторяют | Обратить внимание на точность повторения | Участие обучающихся в импровизации с тренером | Вся группа повторяет за действиями тренера | Деятельность направлена на правильное выполнение задания и рациональное использование физических способностей |
| Подведение итогов  Определение победителей и обсуждение полученных результатов | Тренер подводит итоги спортивных и теоретических заданий . ведется подсчет общего количества баллов , полученных командами | Обсуждение выполнения заданий каждым участником. | Участие обучающихся в диалоге с тренером | Оценивание своих физических и умственных способностей | Умение правильно оценить личные качества и сплоченные действия команды |