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 порядкаЛюдям 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 спиноюНа 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 дорогиНа траве блестит роса.По дороге едут ногиИ 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 сноровкаИ, 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 |