Технологическая карта урока

**Предмет:** «Адаптивная физкультура».

**Класс:** 5 «Б».

**Тема:** «Корригирующие упражнения, игры».

**Дата проведения:** 12.02.2025

**Цель:** тонизация всего организма, путем воздействия на биологически активные точки.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

* уметь выполнять изученные дыхательные и двигательные упражнения;
* уметь выполнять физические упражнения под музыку;
* соблюдать последовательность действий при выполнении подвижных игр;
* развивать двигательную и речевую активность.

**Познавательные:**

* уметь устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;
* уметь прогнозировать свои действия согласно полученной инструкции;
* уметь выполнять действия по подражанию.

**Коммуникативные:**

* уметь совместно слаженно двигаться, играть;
* уметь слушать и вступать в диалог;
* владеть элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

**Регулятивные:**

* понимать системы общепринятых правил и требований;
* уметь устанавливать коммуникативные связи и соблюдение этической и дисциплинарной дистанции при взаимодействии с окружающими людьми;
* придерживаться учебному поведению.

**Оборудование:** монитор, ноутбук, настенные календари, изображения воздушного шара, листопада, новогодней елки, фонограмма песни, детские раскраски.

**Тип урока:** обобщения и систематизации знаний.

1. Организационный этап.
2. Проверка домашнего задания, воспроизведение и коррекция знаний, навыков и умений учащихся, необходимых для творческого решения поставленных задач.
3. Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся.
4. Актуализация знаний.
5. Применение знаний и умений в новой ситуации.
6. Обобщение и систематизация знаний.
7. Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению.
8. Рефлексия учебной деятельности, подведение итогов.

**Структура и ход урока**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этап | Время | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | БУД |
| Вводно-подготовительная часть |
| 1234 | Организационный этап.Проверка домашнего задания, воспроизведение и коррекция знаний, навыков и умений учащихся, необходимых для творческого решения поставленных задач.Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся.Актуализация знаний.  | 4 мин. | Педагог выстраивает обучающихся перед собой.Педагог предлагает детям построиться в шеренгу,в положении стоя полностью выпрямиться, оттянуть плечи назад и несколько книзу. Педагог демонстрирует сказанное и поясняет, что, в процессе выполнения этих упражнений, у детей поднимутся ребра и расширится грудная клетка.Педагог предлагает одному из учеников произнести название урока.Педагог совместно с обучающимися произносит приветствие:Чтоб здоровым быть сполнаФизкультура нам нужна:Ура! Ура! Ура!Учитель проверяет выполнение домашнего задания: знать основные правила безопасного поведения на уроке.Педагог обобщает сказанное учениками:учащиеся обязаны иметь на уроках спортивную форму и чистую спортивную обувь; запрещается вставать на скамейки, мусорить, грубо вести себя по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации учащиеся должны сообщить об этом учителю;со звонком на урок обучающиеся собираются на построение; запрещается жевать жевательную резинку;запрещается пользоваться мобильным телефоном;обучающиеся не должны мешать учителю проводить урок и другим обучающимся выполнять упражнения на уроке;на уроках учащиеся обязаны выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять учитель;запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь;при обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом учителю;в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю.Педагог демонстрирует настенные календари.Педагог объявляет, что сегодня урок будет посвящен корригирующим упражнениям и играм.Педагог раскрывает задачи урока: «Надо вспомнить и показать, что юные спортсмены делали на уроках физкультуры в каждый из месяцев учебного года».Педагог предлагает перечислить по порядку месяцы учебного года, которые уже прошли. | Обучающиеся под руководством учителя проходят в зал, выполняют построение.Обучающиеся слушают учителя и корректируют выполнение упражнений. Один из обучающихся произносит: «Физкультура».Обучающиеся приветствуют учителя, громко произносят: «Ура! Ура! Ура!»Обучающиеся перечисляют правила безопасного поведения на уроке.Обучающиеся слушают учителя.Обучающиеся рассматривают настенные календари.Обучающиеся знакомятся с темой и задачами урока.Обучающиеся перечисляют названия месяцев: «Сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль». | Развитие регулятивных БУД: произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе. Развитие коммуникативных БУД: вступать в контакт и работать в коллективе.Развитие личностных БУД: осознание себя как ученика, заинтересованного, обучением, занятиями.Формирование познавательных БУД: работать с несложной по содержанию и структуре информацией. |
| Основная часть |
| 5 | Применение знаний и умений в новой ситуации.  |   | Педагог спрашивает у обучающихся название осеннего месяца, когда дети идут в школу.Учитель демонстрирует рисунок воздушного шарика.Педагог предлагает выполнить дыхательное упражнение «Надуй шар».Учитель напоминает порядок выполнения упражнения:«Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз» - сделать глубокий вдох через рот. На счет «два» - усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3 раза в медленном темпе».Педагог демонстрирует изображение листопада и спрашивает у обучающихся название осеннего месяца, в котором можно увидеть это природное явление.Учитель читает стихотворение и демонстрирует движения:Падают, падают листья,В нашем саду листопад.     (взмахи руками)Желтые, красные листьяПо ветру вьются, летят.       (повороты вокруг себя)Педагог демонстрирует картинку и спрашивает, что на ней изображено. Педагог предлагает назвать осенний месяц, в котором часто происходит это природное явление.Педагог произносит стихотворение и предлагает обучающимся выполнить двигательные упражнения согласно тексту:Капля - раз, капля - два,Очень медленно сперва, (хлопки руками на каждое слово)А потом, потом, потом - Все бегом, бегом, бегом (бег друг за другом по кругу).Педагог демонстрирует изображение новогодней елки.Учитель предлагает назвать месяц, когда люди украшают елку.Педагог предлагает выполнить пальчиковую гимнастику «Наступает Новый год».Педагог произносит текст пальчиковой гимнастики, сопровождая его движениями:Наступает Новый год!Дети водят хоровод.Висят на ёлке шарики, светятся фонарики.Вот сверкают льдинки, кружатся снежинки.В гости Дед Мороз идёт, всем подарки он несёт.Чтоб подарки посчитать, будем пальцы загибать.Один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять.Ура! Много подарков! Педагог предлагает отгадать загадку:На каникулах гуляли,Очень дружно отдыхали.Надо браться за букварь - Уже закончился … Педагог произносит стихотворение и предлагает обучающимся выполнить двигательные упражнения согласно тексту:На дворе мороз и ветер,На дворе гуляют дети.    (шагать на месте)Ручки согревают,ручки потирают. (трут ладони)Чтоб не зябли ножки,потопаем немножко. (топают)Педагог предлагает выполнить двигательную разминку под музыку Е. Железновой «Вот так холод, вот мороз»<https://nsportal.ru/audio/detskie-pesni/2024/11/e-zheleznova-vot-tak-holod-vot-moroz>Педагог предлагает отгадать загадку:«Особый день есть в феврале,Отмечен он в календаре».- Что это за день?Педагог корректирует ответы учеников.Педагог напоминает о традициях и обычаях празднования Дня Защитника Отечества:«В этот день принято поздравлять мужчин - отцов, дедушек, братьев и даже маленьких мальчиков. Им дарят подарки, поздравительные открытки, а иногда и организуют небольшие праздничные события. Это не только проявление заботы, но и признание важной роли мужчин, их ответственности перед семьей и страной.В небе, в море, на землеНужен мир тебе и мне!Слава тем, кто бережётЭтот мир из года в год!»Педагог предлагает выполнить упражнение «Силачи»: сгибание и разгибание рук в локтевом суставе. | Обучающиеся отвечают на вопрос: «Сентябрь».Обучающиеся рассматривают изображение.Обучающиеся выполняют дыхательное упражнение «Надуй шар», выполняют совместно по показу учителя.Обучающиеся рассматривают изображение.Обучающиеся отвечают: «Листопад».Обучающиеся наблюдают за демонстрацией учителя, выполняют движения, согласно тексту.Обучающиеся отвечают: «Дождь».Обучающиеся отвечают: «Ноябрь».Обучающиеся слушают стихотворение, наблюдают за демонстрацией учителя, выполняют движения по подражанию: хлопают руками, бегут.Обучающиеся рассматривают изображение.Обучающиеся отвечают на вопрос учителя: «Декабрь». Обучающиеся слушают стихотворение, наблюдают за демонстрацией учителя, выполняют движения по подражанию. Обучающиеся отгадывают загадку и отвечают: «Январь».Обучающиеся выполняют двигательные упражнения согласно тексту: шагают, трут ладони, топают.Обучающиеся выполняют танцевальные движения под музыку.Обучающиеся отгадывают загадку: 23 февраля.Обучающиеся слушают рассказ учителя.Обучающиеся выполняют упражнение «Силачи». | Развитие коммуникативных БУД: слушать и понимать инструкцию к учебному заданию.Развитие регулятивных БУД: активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.Развитие коммуникативных БУД:вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное).Развитие коммуникативных БУД: вступать в контакт и работать в коллективе.Развитие регулятивных БУД: принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.Развитие коммуникативных БУД: активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.Развитие личностных БУД: самостоятельность в выполнении учебных заданий.Формирование коммуникативных БУД:слышать и слушать партнёра по общению (деятельности).Формирование познавательных БУД:проявлять индивидуальные творческие способности в процессе выполнения разминки под музыку.Развитие коммуникативных БУД: слушать и понимать инструкцию к заданию.Развитие регулятивных БУД: работать в общем темпе, активно участвовать в деятельности. |
| Заключительная часть |
| 678 | Обобщение и систематизация знаний.Информация о домашнем задании, инструктаж по еговыполнению. Рефлексия учебной деятельности, подведение итогов. |  | Преподаватель размещает на доске картинки-раскраски и предлагает по изображениям вспомнить, какие упражнения выполняли на уроке.   Учитель предлагает выбрать ту картинку, которая понравилась, раскрасить ее дома и принести на следующий урок.Преподаватель декламирует стихотворение:Мы умеем танцевать,Бегать, прыгать, рисовать,Но не все пока умеемРасслабляться, отдыхать.Есть у нас игра такая – Очень легкая, простая.Замедляется движенье,Исчезает напряженье…И становится понятно – Расслабление приятно!Преподаватель демонстрирует выполнение упражнений.Руки с силой выпрямляем (руки поднять, вытянуть за головой, потянуться.)Мы как будто подрастаем. (глубокий вдох, пауза.)А теперь их расслабляем,Плавно, мягко опускаем.(на выдохе руки опустить вдоль туловища, мышцы расслабить.)Учитель дает положительную оценку действиям обучающихся на занятии. Преподаватель называет каждого обучающегося по имени и хвалит его персонально. | Обучающиеся рассматривают раскраски.Обучающиеся перечисляют корригирующие упражнения и игры.Каждый из обучающихся выбирает понравившуюся раскраску.Обучающиеся слушают учителя.Обучающиеся выполняют корригирующие упражнения на расслабление. | Развитие коммуникативных БУД: слушать и понимать инструкцию к учебному заданию.Развитие личностных БУД:любознательность и наблюдательность, желание задавать вопросы, включаться в совместную со взрослым деятельность. Развитие коммуникативных БУД: сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. Формирование регулятивных БУД: принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.  |