

Екимова Марина Михайловна

учитель физической культуры

Копылова Валентина Анатольевна

учитель физической культуры

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 54 г. Томска

г. Томск

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА ПО ТЕМЕ: «РЕЖИМ ДНЯ»  
В РАЗДЕЛЕ "ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ" С  
ПРИМЕНЕНИЕМ ИКТ ТЕХНОЛОГИЙ**

Теоретическое занятие по дисциплине «Физическая культура»

**Тема:** «Режим дня» 1 класс

**Тип урока:** Изучение нового материала.

**Цель:** Понимание важности рационального распределения времени.

**Задачи урока:**

1. Изучить принцип составления режима дня.
2. Воспитывать морально-волевые качества.
3. Развивать потребность в рациональном распределении времени.

**Место проведения:** библиотека школы.

**Продолжительность:** 45 минут.

**Оборудование и инвентарь:** мультимедийное оборудование (проектор), дневник личностного развития. Карточки голосования. Плакат - заготовка с режимом дня и наклеенными картинками. Карточки и таблицы для составления комплекса утренней гимнастики.

Урок проводится в форме презентации, каждый слайд комментируется учителем. В начале урока учащиеся сами формулируют тему занятия и начинают её раскрывать, опираясь на свой жизненный опыт, учитель им в этом помогает и направляет. Опираясь на подсказки в виде стихов, учащиеся совместно с учителем составляют режим дня для первоклассника.

В середине урока проводится физкультминутка, для снятия напряжения, которая проходит с использованием видеоролика с ритмичным музыкальным сопровождением.

Для закрепления изученного материала учащиеся просматривают мультфильм из серии "Смешарики"- "Распорядок дня".

Итогом урока должен быть совместно составленный режим дня.

Задание на дом: по шаблону составить индивидуальный «Режим дня».

### Технологическая карта урока

Учебный предмет	Физическая культура
Класс	1
Тип урока	Изучение нового материала (теоретический урок)
Технология построения урока	Групповая
Тема урока	Режим дня
Цель урока	Осознание важности рационального распределения времени
Задачи урока	<b>Образовательная:</b> изучить принцип построения режима дня <b>Воспитательная:</b> воспитывать морально волевые качества, умение работать в команде <b>Развивающая:</b> развивать потребность в рациональном распределении времени
Основные термины, понятия	Режим дня, гигиена, режим питания, режим сна и отдыха, двигательный режим
Образовательные ресурсы	Мультимедийное оборудование (проектор), Дневник личностного развития школьника, карточки для составления режима дня, Презентация по теме «Режим дня», образовательно - познавательный мультипликационный фильм из серии «Смешарики», «Режим дня». Видеоролик для проведения музыкальной физкультминутки.
<b>Планируемые результаты урока</b>	
<b>Предметные:</b>	<b>Предметные</b> (объем освоения и уровень владения компетенциями): <i>научатся:</i> представлять «режим дня» и его составляющие, как средство укрепления здоровья и физического и психического развития; <i>получат возможность научиться:</i> рационально распределять время в течение дня, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно объяснять ошибки и способы их устранения.
<b>Метапредметные:</b>	<b>Метапредметные</b> (компоненты культурно-компетентного опыта/приобретенная компетентность): <i>познавательные</i> – овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств её осуществления; освоят способы решения проблем творческого и поискового характера; <i>коммуникативные</i> – выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение, аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям; <i>регулятивные</i> – осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу и стремятся ее выполнять.

<b>Личностные:</b>	<i>Личностные:</i> развитие мотивов вести здоровый образ жизни, основываясь на знания по рациональному распределению времени в течение дня (режим дня), развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; овладение начальными навыками здорового образа жизни.		
Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Универсальные учебные действия
<i>Подготовительная часть</i>			
<b>I. Организационный момент</b>	Приветствие. Проверяет готовность обучающихся к уроку, организует беседу, которая помогает обучающимся сформулировать тему урока, предлагает составить план урока, создает эмоциональный настрой на изучение новой темы.	Слушают и формулируют тему урока, составляют план урока	<i>Личностные:</i> Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. <i>Коммуникативные:</i> Участвовать в диалоге на уроке; <i>Регулятивные:</i> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
<b>II. Актуализация знаний</b>	<u>Вопрос.</u> Ребята, как вы думаете, для того, чтобы было хорошее самочувствие, и вы все успевали в течение дня, что нужно соблюдать и выполнять? -Молодцы ребята. - Сегодня мы будем с вами изучать режим дня	Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают в форме дискуссии. Совместно формулирую тему урока. Настрой на урок. Самооценка готовности к уроку.	<i>Познавательные:</i> Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме; Формирование умений отвечать на простые вопросы учителя; Осознание важности физического развития. <i>Личностные:</i> осознают свои возможности; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха, связывать успехи с усилиями, трудолюбием.

*Основная часть*  
*Образовательный компонент*

<p><b>III. Изучение нового материала.</b></p>	<p>Организует работу по формированию у обучающихся представлений о режиме дня:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организует работу по составлению примерного «Режим дня первоклассника»</li> <li>2. Организует обсуждение последовательности дел в течение дня, опираясь на демонстрацию слайдов с тематическими стихотворениями.</li> <li>3. Организует групповую деятельность обучающихся с шаблонами упражнений «Комплекса утренней гимнастики».</li> <li>4. Организует групповую деятельность обучающихся с шаблонами «Режим дня первоклассника».</li> <li>5. При необходимости корректирует результаты групповой работы учащихся.</li> <li>6. Подводит учащихся к выводу, что режим дня - это план основных дел на день.</li> </ol> <p>Формулирует задание, осуществляет контроль.</p>	<p>Обучающиеся совместно с учителем изучают презентацию на тему «Режим дня».</p> <p>Обсуждают какие дела выполняются утром, днем, вечером.</p> <p>Обсуждают и составляют в группах простейший комплекс « Утренней гимнастики».</p> <p>В группе составляют режим дня с помощью иллюстраций и тематических стихотворений.</p> <p>Анализируют правильность составления режима дня.</p> <p>Совместно с учителем делают вывод: что же такое режим дня?</p>	<p><b>Познавательные:</b> Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя <b>Коммуникативные:</b> Участвовать в диалоге на уроке; Умение слушать и понимать других; Формирование умения составления комплексов упражнений. <b>Регулятивные:</b> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p>
---	---	---	---

			<p><b>Личностные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; Формирование умений организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).</p>
<b>IV. Физкультпауза</b>	Представляет музыкальный видеоролик с ритмическими упражнениями	Обучающиеся выполняют физические упражнения основываясь на музыкальный видеоролик	<p><b>Регулятивные:</b> Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений,</p>
<b>Заключительная часть</b>			
<b>V. Рефлексия. Итоги урока.</b>	<p>Для того, что бы ещё лучше понять, что такое «Режим дня», и зачем он нужен, мы сейчас посмотрим мультипликационный фильм, из серии «Смешарики» - «Распорядок дня».</p> <p>Учитель задает вопросы: - что нового узнали на уроке? - как вы понимаете, что такое режим дня первоклассника? - оцените свою работу на уроке.</p> <p>Похвалить всех детей, выделить особо отличившихся. Домашнее задание: по шаблону составить индивидуальный «Режим дня».</p>	<p>Обсуждают работу на уроке. Повторяют новые полученные знания на уроке. Оценивают свою деятельность.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. <b>Регулятивные:</b> действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала. <b>Личностные:</b> понимают значение знаний для человека и принимают его.</p>