Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 10

«Центр образования»

Городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

Технологическая карта по физической культуре

в 3 классе

Тема: « Гимнастика»

подготовила

учитель физической культуры

Захарова Алена Александровна

2014

Технологическая карта урока

УЧИТЕЛЬ: Захарова Алена Александровна

КЛАСС: 3Б класс МОБУ СОШ № 10 «Центр образования»

ПРЕДМЕТ: физическая культура

ТЕМА УРОКА: Гимнастика

ТИП УРОКА: образовательно-тренировочной направленности

ЦЕЛЬ УРОКА: овладение элементами акробатики, стойка на лопатках; обобщить полученные знания о технике выполнения перекатов; развивать двигательные навыки и умения; воспитывать интерес к урокам физической культуры.

ЗАДАЧИ УРОКА:совершенствовать стойку на лопатках, закрепить технику ползания по скамейке, содействовать развитию приемов: сравнение, анализ, обобщение; содействовать умение работать в коллективе, осуществлять самооценку учебной деятельности; всестороннее развитие физических качеств и обеспечение на этой основе крепкого здоровья.

Образовательные задачи*(предметные результаты):*

1 Совершенствовать технику выполнения стойки на лопатках с перекатом.

Развивающие задачи *(метапредметные результаты):*

1.Формиовать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности (*коммуникативное УУД).*

2.Ознакомить с новыми эстафетами *(познавательное УУД).*

Воспитательные задачи*(личностные результаты):*

1.Формировать умение проявлять дисциплинированность *(личностное УУД).*

2.Умение видеть и чувствовать красоту движения (*личностное УУД)*

3. Знать правильную осанку и соблюдать ее.*(личностное УУД).*

ПРОБЛЕМНАЯ СИТУАЦИЯ:

1. Сравнить эффективность проведения эстафет на гимнастических скамейках.
2. Что развивает ОРУ с гимнастическими палками?

АКТУАЛИЗАЦИЯ: организация деятельности обучающихся по актуализации знаний о гимнастике и гимнастических снарядах.

РЕСУРСЫ: Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура. Учебник для 1-11 класса

Золотова М.Ю. «Веселая гимнастика для младших школьников» , журнал «Физическая культура в школе» - 2008.-№ 7.-с.9-11.

Chiken-life/ru.blog/1425/html.

* дополнительные:

а) презентация к уроку

б) карточки три цвета (красный, зеленый, желтый)

в) видео сюжет «ОРУ»

г) комплекс физических упражнений с гимнастическими палками.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: спортивный зал.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 45 минут.

ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ: гимнастические скамейки, маты, коврик, гимнастические палки, большие мячи, свисток.

**СТРУКТУРА И ХОД УРОКА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этап урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Формирование УУД** |
| I        II  III | Подготовительный этап  ( 10-15 мин.)  Основная часть  Заключительная часть 5 мин. | Организация обучающихся на урок.  Построение, приветствие,  сообщение темы и задачи.  1 Ребята, посмотрите , пожалуйста на экран, к какому виду спорта относятся эти рисунки? СЛАЙД № 1 Правильно, гимнастика.  Задачи нашего урока сегодня: посмотрите на экран. СЛАЙД № 2  2 Какие физические качества формирует гимнастика? (гибкость, ловкость, сила, координация).  И еще ребята, на скамейке лежат кружочки, смайлики, 3 цвета для оценивания самого себя красный кружочек – все понятно, зеленый- не совсем все понятно, желтый- все не понятно СЛАЙД № 3  4 Ребята, с чего всегда начинается урок? (разминка). А для чего она нужна? Правильно давайте проведем разминку.  5 Ходьба:  (выполняем под музыку):  -руки в стороны, вверх, в стороны, вниз;  - руки вверх на носках;  - руки за голову на пятках;  - руки за спину на внешней стороне стопы;  - руки на пояс подъем ног (правой, левой);  - руки на пояс полуприседи;  - спортивной ходьбой.  6 Бег:  -приставным шагом (правым, левым) боком;  - с высоким подниманием бедра;  -круговые движения рук с подскоком;  - с выбросом прямых ног вперед;  - прыжки ноги врозь;  Шагом марш! Восстанавливаем дыхание! (вдох поднимаемся на носочки, выдох опускаемся).  Направляющий на месте стой! Раз, два! На лево Раз, два!  Ребята, а для чего мы с вами выполняли эти упражнения? (профилактика плоскостопия, разминали части тела).  7 Перестроение из 1 шеренги в три.  ОРУ с гимнастическими палками.  Под музыкальное сопровождение.  СЛАЙД № 4  Ребята, а как вы думаете, что дает нам зарядка?  Какие группы мышц задействованы? (комплекс упражнений см. Приложение).  Ребята у всех получилось?  Перед вами кружочки, если все получилось, поднимите красный кружочек, если не совсем все получилось, то поднимите зеленый, совсем не получилось – желтый. Перед разминкой мы поставили цель, разогреть все мышцы и как считаете, мы добились этой цели?  Ребята, сегодня мы с вами будем совершенствовать выполнение переката и стойку на лопатках.  Посмотрите пожалуйста на выполнение упражнения. Сейчас по одному будем выполнять.  Какие ошибки?  *Вывод: Гимнастика- это удивительный вид спорта, который развивает такие физические качества как гибкость, ловкость, сила, координация).*  Скажите ребята какие умения мы с вами развивали? ( умение развивать свои двигательные качества).  Ребята, мы все справились с упражнениями, пожалуйста выберите карточку для себя, если поняли красную, не совсем понятно- зеленую, не  поняли – желтую.  Построение в 1 шеренгу.  Ребята сейчас мы с вами сейчас разделимся и поиграем в эстафеты. см. Приложение.  Ребята, давайте расходимся по залу руки в стороны, чтоб друг другу не мешать. Выполнение расслабляющих упражнений под музыку. см . Приложение.  Что нового мы узнали на сегодняшнем уроке?  Урок вам , понравился? Отметьте пожалуйста кружочками.  А что не понравилось?  Домашнее задание: составить комплекс утренней гимнастики для формирования правильной осанки из 5-6 упражнений.  Урок окончен «До свидания!» | Построение в одну шеренгу.  Активное участие в диалоге с учителем.  Отвечают на поставленный вопрос.  Повторяют за педагогом и запоминают.  Выполняют упражнения для разминки на все группы мышц.  Выполняют указанные упражнения.  Отвечают на поставленные вопросы.  Выполняют под музыку ОРУ с гимнастическими палками.  Выбирают для себя соответствующую карточку, разных цветов.  Поточным методом начинают выполнять стойку на лопатках, с перекатом, по одному.  Самоанализ , учащиеся выбираю для себя соответствующую карточку.  Создание ситуации эмоциональной разрядки.  Отметить отличившихся ребят. | Постановка учебной цели занятия (Р)  Умение правильно выполнять двигательное действие (Р).  Умение организовать собственную деятельность (Р).  Умение распознавать и называть двигательное действие (Пр).  Понимание необходимости выполнения упражнений для предупреждения плоскостопия (Л).  Запомнить упражнения (Пр).  Умение организовать собственную деятельность (Р).  Запомнить упражнения (Пр).  Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению (Л).  Умение технически правильно выполнять двигательное действие (Р).  Умение организовать собственную деятельность (Р).  Умение работать в команде(К).  Уважительное отношение к противнику(Л).  Умение выполнять упражнения по укреплению осанки (Р)  Умение организовывать коллективную совместную деятельность (К).  Умение применять полученные знания в организации режима дня(Р). |

**Приложение**

**ОРУ с гимнастическими палками.**

1. И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу с палкой . Повороты головы право, влево.
2. И.п. ноги на ширине плеч, подъем рук вперед, с поворотом вправо, влево. ( ноги не подвижны).
3. И.п. тоже, наклоны в сторону, палку параллельно, меняем руки, держим снизу вверх.
4. И.п. тоже, наклон вперед, руки выпрямили, поворот вправо, 3-4 тоже влево. ( руки опускаем, спину держим).
5. И.п. о.с. выпад вправо руки прижимаем к груди, выпад руки вперед, 3-4 тоже влево.
6. И.п. о.с. 1- выпад вперед, руки вперед, колено опускаем 90\*.3-4 тоже левой ногой.
7. И.п. ноги врозь, приседаем к павой ноге, руки к груди, тори пружинистых наклона руки верх, усложняем подъемом ног.
8. И.п. ноги на ширине плеч, палку на пол восстанавливаем дыхание, поднимаем руки вверх, наклон вправо, поворот приседаем.
9. И.п. ноги на ширине плеч, приседаем колени в стороны.
10. И.п. прыжки, правой левой, двумя.

**Эстафеты.**

1. На гимнастических скамейках: ложимся на скамейку, проползаем, ложимся на маты группировавшись выполняем перекат, добегаем до своей команды, передаем эстафету следующему.
2. На гимнастических скамейках: встаем на колени, передвигаемся по скамейке, ложимся на маты, выполняем перекат в полный рост, передаем эстафету следующему.
3. На гимнастических скамейках: встаем на скамейку, идем на носках, прыгаем на пол, проползаем по мату, передаем эстафету следующему.
4. Прыжки с надувными мячами.