

Государственное казённое общеобразовательное учреждение

«Введенская специальная (коррекционная) школа»

Урок физической культуры в 3 классе.

Подготовила и провела учитель физической культуры

Самохвалова Ирина Петровна

2016 – 2017 учебный год

Технологическая карта урока физической культуры в 3 классе.

Основные характеристики урока

Тема урока.	Обобщение и систематизация умений и навыков выполнения акробатических упражнений с использованием кувырков вперёд.
Тип урока.	Урок обобщения и систематизации знаний и умений.
Место урока в учебной программе.	Пятый урок второй учебной четверти.
Продолжительность урока.	40 минут
Цель.	Систематизация элементов акробатических упражнений (кувырок вперёд) с включением их в полосу препятствий.
Задачи	1. Использование кувырка вперёд при выполнении гимнастической полосы препятствий. 2. Совершенствование упражнений на равновесие в гимнастической комбинации. 3. Повышение уровня физической подготовленности. 4. Профилактика плоскостопия. 5. Формирование познавательного интереса к гимнастике.
Основные понятия.	Равновесие, осанка, кувырок, соскок, полоса препятствий.
Междисциплинарные связи.	Биология, природоведение, литературное чтение и развитие речи, математика.
Планируемые результаты.	Поддержат спортивную выправку. Получат дополнительную информацию о важности и значимости гимнастики. Повторят различные виды ходьбы; бег в колонне по одному. Повторят ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствуют умения выполнять кувырки вперед при выполнении гимнастической полосы препятствий. Совершенствуют упражнения на равновесие в гимнастической комбинации.
Принципы обучения.	Научности, доступности и индивидуализации, систематичности и последовательности, сознательности и активности учащихся, прочности результатов обучения, коррекционно-развивающей направленности, учета возрастных особенностей обучающихся, учета особенностей психического развития, воспитывающего обучения.
Место проведения урока.	Спортивный зал.
Формы организации образовательной деятельности.	Индивидуальная, фронтальная, групповая, двигательная, игровая, соревновательная.

Средства обучения.	Физические упражнения: подвижные игры, собственно физические упражнения.
Технологии, методы, приёмы обучения.	Метод разучивания по частям, игровой, соревновательный, словесный, наглядного восприятия. Показ физических упражнений, имитации, объяснения, пояснения, указания, беседа, подача команд, сигналы, рассказ, словесная инструкция, повторение упражнений в игровой и соревновательной форме.
Используемые методические разработки дидактические материалы.	Учебное пособие под общей редакцией С.П.Евсеева «Адаптивная физическая культура», Москва 2014. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Издательство Мозаика-Синтез. Москва, 2015. Учебное пособие под редакцией Е.С.Черника «Физическая культура во вспомогательной школе», Москва «Учебная литература», 1997 год. Серия «Азбука спорта» В.П.Коркин Акробатика. Москва «Физкультура и спорт» 1983 год.
Кадровое обеспечение.	Курганский государственный педагогический институт, 1981 г. Учитель физической культуры.
Требования, особые условия и ограничения при реализации урока.	Без особых условий и ограничений.
Методы и механизмы оценки результативности.	Словесная оценка, знак внимания, анализ, сравнение, отметка.
Список литературы.	Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» N 1 2000 г. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» N 2 2000 г. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» N 5 2002 г. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» N 6 2008 г. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» N 5 2011 г.

Технология проведения урока

Этап урока	Цель и задачи	Время	Содержание урока: деятельность педагога и деятельность обучающихся	Общие методические указания по проведению урока	Результаты
Вводная часть урока.		1,5 мин			
Построение.	Организация обучающихся на урок.	1 мин	Привлечение внимания к учителю, дисциплине во время урока.	Обратить внимание на внешний вид учеников, объяснить необходимость спортивной одежды и обуви, с целью удобства занятий и предупреждения травматизма.	Ученики подготовлены к уроку.
Сообщение задач урока.	Сообщение задач урока.	0,5 мин	Сообщение цели, задач и девиза урока: «Чтоб чему-то научиться, нужно сильно захотеть. Очень сильно»	Чётко сформулировать предстоящую деятельность	Ученики настроются на

			захотеть и немного попотеть!»	обучающихся на уроке.Активизировать их на активную работу.	предстоящую работу.
Подготовительная часть урока.		10 мин			
Гимнастические построения и перестроения.	Чёткая организация урока и поддержание спортивной выправки.	1,5 мин	1.Построение в шеренгу и в колонну по одному. 2.Повороты на месте. 3.Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.	Выполнять строевые упражнения под счёт, соблюдать равнение в строю.	Закрепят навыки ориентировки в пространстве.
Ходьба в колонне по одному (различные виды).	Подготовить мышцы стопы к предстоящей работе, ориентироваться в пространстве.	1 мин	Ходьба обычная за направляющим по кругу: - с перекатом с пятки на носок, - в полуприседе, - с высоким подниманием коленей, - широким шагом, - острым шагом.	Обратить внимание на дистанцию, осанку. Учить дифференцировать виды ходьбы.	Подготовят мышцы стопы к бегу, потренируют внимание.
Бег в колонне по одному.	Подготовка специальных групп мышц, дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы к предстоящей физической нагрузке.	1,5 мин	Бег в колонне по одному: - с переходом на ходьбу, - подскоки, - шаги галопа.	Соблюдать дистанцию, не подталкивать друг друга, внимательно слушать команды учителя.	Подготовят специальные группы мышц, дыхательный аппарат, сердечно-сосудистую систему к дальнейшей физической нагрузке, активизируют внимание.
ОРУ на гимнастической скамейке.	Повторить упражнения на гимнастической скамейке; развивать мышцы туловища и координацию движений.	6 мин	1.И.п.- сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1- руки в стороны; 2- руки за голову; 3- руки в стороны; 4- исходное положение (5-6 раз). 2. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1- руки в стороны; 2- наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 –выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз). 3.И.п. - сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – поворот, руки за голову;	Использовать в разминке игровые приёмы: - в одном из упражнений вести счёт с ускорением, - применить групповой подсчёт.	Тренировка мышц туловища, координации движений, эмоциональный подъём.

			3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз). 4.И.п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1- шаг на скамейку правой ногой; 2- шаг на скамейку левой ногой; 3 – шаг со скамейки правой ногой; 4 – шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3-4 раза). 5.И.п. – стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1-8»; поворот кругом и повторить прыжки (3-4 раза).		
Основная часть.		24 мин			
Кувырок вперёд после подводящих упражнений.	Совершенствовать умение выполнять кувырок вперёд. Тренировать вестибулярный аппарат, укреплять мышцы спины.	8 мин	Подводящие упражнения: перекаты: из группировки сидя перекат назад – вперёд на спине; из упора стоя на коленях перекаты в стороны в группировке; из упора присев в группировке перекаты назад – вперёд. Кувырок вперёд из упора присев. Для более подготовленных учеников выполнить 2 -3 кувырка слитно. Игра – эстафета «Кувырки с мячом в руках». По сигналу учителя первые игроки бегут к гимнастическим матам с мячом в руках, выполняют кувырок, затем оббегают стойку. На обратном пути игроки тоже делают кувырок и передают мяч следующим участникам. Команде начисляют штрафные очки, если её игрок уронит мяч при кувырке или во время бега.	Чтобы не было головокружения, включать в промежутки перекатов и кувырков упражнения, формирующие гимнастическую школу движения: шаги, повороты, равновесие на одной ноге, танцевальные движения. Обращать внимание на правильное положение рук, ног, туловища и т.д. Выполнять кувырок в группировке в спокойном темпе. Следить за соблюдением правил безопасного поведения и выполнения заданий.	Обучающиеся будут совершенствовать умение выполнять кувырок вперёд, потренируют вестибулярный аппарат. Повысится уровень двигательной подготовленности, эмоциональный фон урока, будет вырабатываться воля к победе, чувство коллективизма.
Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	Формировать правильную осанку, совершенствовать функцию равновесия.	10 мин	1. Стойка на одной ноге с различными положениями другой ноги. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, опускание на одно колено и вставание без помощи рук. 3. Комбинация на равновесие на гимнастической скамейке:	Сохранять устойчивое равновесие. Следить за сохранением осанки. Упражнения выполнять точно и чётко.	Тренировка функции равновесия, координации движений, формирование

	Воспитывать познавательный интерес к гимнастике.		- ходьба по гимнастической скамейке, поворот кругом, равновесие, приставные шаги, стойка на колене, упор присев, соскок с поворотом на 90 градусов.		правильной осанки, укрепление мышц стопы. Преодоление боязни. Развитие двигательной памяти
Гимнастическая полоса препятствий.	Использовать кувырок вперёд при выполнении гимнастической полосы препятствий. Повышать уровень физической подготовленности, укреплять здоровье.	6 мин	Учащиеся делятся на 2 команды и стоятся в колонны. По сигналу первые участники переносят набивные мячи (вес 1 кг), передвигаются по гимнастической скамейке, выполняют кувырок вперёд, прыгают на одной ноге.	Строго соблюдать требования по выполнению заданий полосы препятствий, контролировать физическое состояние учащихся.	Обобщат и систематизируют умения и навыки выполнения акробатических упражнений с использованием кувырков вперёд.
Заключительная часть.		4,5 мин			
Построение в шеренгу.	Организация класса для информации о важности и значимости гимнастики.	1,5 мин		Активизировать внимание учеников.	Привлечение внимания.
Информация учителя о важности и значимости гимнастики.	Формировать сознательное отношение к занятиям гимнастикой. Развивать собственные способности. Стимулирование к дальнейшей работе.	1,5 мин	Беседа: гимнастика воспитывает настоящих атлетов, людей с красивым, крепким телосложением, разносторонне физически подготовленных. Атлетизм обычно связывают с силой, энергией, упорством в достижении цели. А пластика - это изящество, плавность, грациозность, лёгкость. Наша задача – на уроках по гимнастике искать пути для развития атлетических и пластических качеств. В конце 2 четверти лучшие гимнасты с показательными номерами примут участие в школьном спортивном празднике.	Показ иллюстраций людей с красивой фигурой.	Повышение интереса к урокам и самостоятельным занятиям гимнастикой.
Домашнее задание.	Повышение мотивации к занятиям	0,5 мин	Подобрать стихотворения на тему «Гимнастика».		Возникнет желание двигаться, играть,

	гимнастикой.				соревноваться.
Подведение итогов урока.	Оценить работу учащихся на уроке и дать самооценку работы на уроке.	1 мин	Отметить трудолюбие, правильное и чёткое выполнение упражнений, желание научиться, взаимопомощь.	Использовать похвалу, отметить успехи относительно самого ученика.	Получат оценки, эмоциональный подъём, стимул к дальнейшей работе. Сформируют адекватную самооценку.