Физическая культура, 3 класс

Технологическая карта (конспект) 2-го урока

**Основные характеристики 2-го урока**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема урока** | **Т. п.: «Личная гигиена». Вис завесом. Вскок на «козла» в упор стоя на коленях** |
| **Тип урока** | Применение и совершенствование знаний и умений |
| **Место урока в учебной программе** |  |
| **Продолжительность урока** | 45 минут |
| **Цель** | Изучение техники опорного прыжка на гимнастического коня |
| Задачи | ***Образовательная****:* совершенствование техники опорного прыжка на горку матов и изучение техники опорного прыжка на гимнастического коня со вскоком в упор на колени и соскоком со взмахом рук; содействовать усвоению учащимися знаний об этапах опорного прыжка.  ***Оздоровительная****:.* формирование культуры двигательной активности, способствовать развитию координационных способностей.  ***Воспитательная:***формирование коммуникативных навыков, взаимодействия со сверстниками во время урока, повышение интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом |
| **Основные понятия** | Гимнастический конь |
| **Междисциплинарные связи** | Связь с окружающим миром. |
| **Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)** | |  | | --- | | **Коммуникативные** УУД: формировать навык сотрудничества в разных ситуациях.  **Познавательные** УУД: познакомить учащихся с гимнастическим снарядом – гимнастическим конем.  **Регулятивные** УУД: формировать умение технически правильно выполнять двигательные действия  (опорный прыжок), проявлять дисциплину на уроке.  **Личностные** УУД: формировать умение делать выводы и прогнозировать результат, развивать волевые  качества, умение указывать на ошибки. | |
| **Принципы обучения** | Наглядность, доступность, систематичность, динамичность. |
| **Место проведения урока** | Спортивный зал № |
| **Формы организации**  **образовательной**  **деятельности** | урок |
| **Средства обучения** | гимнастический конь, гимнастический мост – 1, гимнастические палки – 12, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, скакалки, мячи, свисток, секундомер, карточки с рисунками и заданиями |
| **Технологии, методы, приемы обучения** | Фронтальный метод, групповой метод, метод групповой тренировки, демонстрация, беседа, анализ. |
| **Используемые методические разработки и дидактические материалы** | Физическая культура. 3 класс, система уроков по учебнику |
| **Кадровое обеспечение** | учитель физической культуры, I квалификационной категории |
| **Требования, особые условия и ограничения при реализации урока** | Соблюдение требований СанПНа, выполнение техники безопасности на уроке. |
| **Методы и механизмы оценки результативности** | Одобрение, похвала, отметка. |
| **Список литературы** | * 1. 1.Физическая культура. 3-4 класс: учеб. для общеобразоват. организаций/ Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников |

Технология проведения 3-го урока

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап урока | Цель и задачи | Время (в мин.) | Содержание урока деятельность педагога (с описанием форм, средств, технологий, методов, приемов) и деятельность обучающихся | Общие методические указания по проведению урока |
| I. Подго-товительная часть | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку.  Содействовать активизации внимания и организованности учащихся.  Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в уроке деятельности  Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу.  Организовать учащихся для выполнения общеразвивающих упражнений.  Содействовать увеличению эластичности мышечной ткани и подвижности в суставах | 15 мин  1 мин  1 мин  3 мин  3 мин  4 мин    4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  4-6 раз  10 сек.  3 мин | 1. Построение. 2. Рапорт дежурного.   Класс! Равняйсь! Смирно! Равнение на середину!  Товарищ учитель физической культуры, 4 класс на урок физической культуры построен и готов, в количестве …. человек. Дежурный ФИ ( ученика). Отсутствующие(й) ФИ ( если таковы имеются)   1. Определение темы урока. (Учитель показывает картинку гимнастического коня)   - Ребята, какой гимнастический снаряд вы видите на рисунке? (ответ детей: гимнастический конь)  - Молодцы, правильно. А что это за снаряд?( ответ детей – спортивный). Правильно. **Конь** — один из снарядов в [спортивной гимнастике](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0). Упражнения на коне входят в программу мужских соревнований, кроме того, конь использовался до 2000 года в качестве снаряда для [опорного прыжка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BE%D0%BA).  Так что же с помощью этого гимнастического коня мы можем выполнить? (опорный прыжок).  -Хорошо. Чем мы занимались на предыдущем уроке? (выполняли прыжок на горку матов).  - Значит, сегодня мы будем изучать …. (прыжок на гимнастического коня).  - Молодцы. Правильно.  Сообщение темы и задач урока: «Опорный прыжок на гимнастического коня, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.»  Итак, что мы должны сделать в начале урока? (разминку).  - Правильно. Сейчас мы с вами поиграем в игру «Салки с мячом».  А теперь игра «К своим флажкам». Инструктаж. Соблюдайте правила безопасности. Внимательно смотрите перед собой и по сторонам, чтобы не столкнуться, не толкайтесь, не дергайте друг друга за вещи.    4. Вот сейчас мы проверим домашнее задание. Вы должны были придумать комплекс ОРУ с гимнастическими палками.  Применяя групповой метод, учащиеся выполняют комплекс ОРУ с гимнастическими палками, под командованием одного из участников группы:  Стоя, ноги вместе. Палки внизу, на грудь, вверх, потянуться на носочках и обратно.  Ноги врозь, палка внизу, наклон вперед, палка вверх.  Ноги врозь, поворот корпуса вправо, влево.  Ноги вместе, палка на плечи, выпады, палка вверх и обратно.  Приседания, палка вперед.  Махи, палка к ноге.  Прыжки через палку.  Класс, внимание. Все вместе, ходьба на месте. Восстанавливаем дыхание делая вдох и выдох.  Сейчас снова поиграем. Игра «Поймай палку» | Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!»  Требовать от учащихся быстроты построения в шеренгу.  Обеспечить конкретность и доступность понимания учащимися формулировок задач урока.  Под руководством учителя учащиеся вспоминают правила игр, учитель проводит инструктаж.  Затем анализируют результат игры.  После игры дети разделились на три группы и образовали круги.    Учитель следит за осанкой, точным выполнением заданий.  Обратить внимание на хват. Принимать положение правильной осанки при исходном и конечном положениях.  При наклонах ноги в коленях не сгибать.  При выполнении поворотов, ноги с места на сдвигать.  Обратить внимание на сохранение вертикального положения туловища при выполнении выпадов.  Обратить внимание на  правильную осанку при приседании, спина остается прямой, пятки от пола не отрываются.  Обратить внимание на выполнения маха ногой коснуться палки ногой, при этом другую ногу в колене не сгибать.  Обратить внимание на мягкое приземление на носки.  Объяснение правил игры учителем и инструктаж: тот, кто вышел из игры, становится за фишку с названием своего цвета в колонну по одному. |
| **II Основ-ная часть** | Совершенствование элементов опорного прыжка: вскок в спор стоя на коленях и в упор присев на горку матов, соскок со взмахом рук.  Организовать учащихся для выполнения упражнений в основной части.  Освоение элементов опорного прыжка: вскок в спор стоя на коленях и в упор присев на гимнастического коня и соскок со взмахом рук.  Содействовать более быстрому восстановлению функционального состояния организма учащихся. | 25 мин  4 мин  8 мин  10 мин  3 мин | Закрепим тему предыдущего урока. Чем мы занимались? (Ответ детей: выполняли опорный прыжок на горку матов.)  На прошлом уроке мы изучали тему: «Опорный прыжок на горку матов и соскок со взмахом рук.» Сейчас мы вспомним этапы выполнения этого прыжка и технику безопасности при его выполнении. Какую технику безопасности нужно соблюдать при его выполнении. На листах написаны пункты. Прочтите их (смотри приложение №1). Если есть пункты не относящиеся к нашей теме, назовите их и объясните почему они лишние. (ответы детей)  С этим заданием вы справились. Перейдем к этапам выполнения прыжка. Из каких этапов состоит прыжок? (ответы детей: отталкиваемся двумя ногами, приземляемся с опорой на руки, приземляемся на две ноги, согнутые в коленях, равновесие сохраняем с помощью рук.)  Молодцы! А кто может показать опорный прыжок на горку матов. (один из учеников выполняет прыжок)  Правильно он выполнил прыжок? (ответы детей: правильно или нет. Если не правильно, указывают ошибки. Например, оттолкнулся от гимнастического моста одной ногой)  Теперь каждый выполнит прыжок.  проанализируй выполненные прыжки. Кто выполнил прыжок правильно, а кто неправильно. Назови имена и их ошибки. (заслушиваются записи ученика)  2. Теперь перейдем к теме сегодняшнего урока:  «Опорный прыжок на гимнастического коня, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.»  Эта техника выполнения схожа с предыдущей.  - В чем вы думаете разница? (ответы детей: площадь приземления меньше и более жёсткая поверхность).  - Молодцы! А какую технику безопасности нужно соблюдать?  (ответы детей: отталкиваемся двумя ногами, приземляемся с опорой на руки, приземляемся на две ноги, согнутые в коленях, равновесие сохраняем с помощью рук). Молодцы! Правильно!  Сейчас класс делится на мальчиков и девочек. Мальчики выполняют прыжок, девочки – выполняют круговую тренировку: пресс, скакалку, прыжки через скамейку. Каждый вид выполняется по 20 секунд.  Выполняем 2 подхода с промежутком на отдых в 10 секунд.  Фронтальное выполнение прыжка на гимнастического коня мальчиками. Учитель страхует учащихся и параллельно с учениками анализируют выполненный прыжок, указывая на совершенную ошибку и дать повторную попытку для выполнения прыжка.  После выполнения прыжка мальчиками происходит смена площадок. Девочки идут на прыжок, работая фронтальным методом, мальчики работают на спортивной станции, применяя метод круговой тренировки.  Ваня, как справились с заданием девочки, были ли замечания? (ответ ученика)  Мальчики выполняют те же задания по 15 секунд: пресс, скакалка, прыжки через скамейку. Количество подходов три и отдых между ними в 10 секунд.  как с заданием справились мальчики? Были ли какие-нибудь нарушения? (анализ ученика)  3. Теперь немного отдохнем, сыграв в подвижную игру «День и Ночь».  Вспомним правилами игры. (ответы детей: по сигналу «день» передвигаемся определенным способом по площадке, по «ночь» замераем на месте.) Учитель: правила не нарушать, внимательно слушать команды. Выявим сейчас кто самый внимательный и ловкий.  Подведем итог игры. Самым внимательным и ловким оказались ….(учитель называет имена учащихся справившихся с заданиями во время игры лучше и хуже) | Организовать детей для коллективной работы. Доступность понимания их формулировок.  Обратить внимание на отталкивание двумя ногами, приземление на колени с опорой на руки, на мягкое приземление на носки, балансировку руками.  Ученик спец мед гр ведет запись правильности выполнения прыжка с последующим анализом.  Обратить внимание на выпрыгивание, при этом прогнуться назад, руки вверх, на мягкое приземление на носки, руки перед собой. Научить конечной стадии приземления с сохранением равновесия. Выполнение прыжка на гимнастического коня мальчиками.  Ученик спец. группы следит за выполнением круговой тренировки девочек. И дает команды для смены станций.  .  .  Ученик спец группы продолжает наблюдение и ведет работу на спортивной станции с группой мальчиков. Выполнение прыжка на гимнастического коня девочками..    Учитель следит за правильность выполнения заданий и техникой безопасности на уроке во время игры |
| **III Заклю-чи-тельная часть** | Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности. | 5 мин | А сейчас восстанавливая дыхание, идем по кругу. Направляющий, на месте, стой. Налево!  2.Подведем итог урока:  - С каким гимнастическим снарядом познакомились? (гимнастический конь).  - Вспомните этапы выполнения прыжка (отталкивание двумя ногами, приземление с опорой на руки, приземление на две ноги, согнутые в коленях, сохранение равновесия с помощью рук). Правильно. Молодцы!  - Где вы можете применить эти элементы прыжка, могут ли они нам пригодится где-нибудь в жизни? (ответы детей: перепрыгнуть через забор, спрыгнуть с чего-нибудь высокого и т.д)  А теперь сделаем самоанализ и поставим себе отметку. Объясните, почему именно такую? (Ответы детей) По необходимости учитель корректирует отметки. Отметки поставьте в дневник, на перемене распишусь.   1. Домашнее задание составить комплекс упражнений в парах. И помним, что мы ежедневно должны выполнять утреннюю зарядку, всегда должны заниматься спортом, чтобы быть физически крепкими и здоровыми. Это приведет к хорошему качеству обученияи хорошему настроению**.**   На этом наш урок окончен. До свидания!  Класс, направо**.** На выход из зала шагом марш!  5. Уход в класс | Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания.  (анализ усвоения нового материала)  Выявление мнений учащихся о результативности их деятельности  Строем учитель выводит класс из спортивного зала. |

**Приложение №1**

**Правила техники безопасности**

**при выполнении опорного прыжка:**

1. Учащиеся должны быть одеты в спортивный костюм и обувь.

2. Не выполнять упражнения на неисправных спортивных снарядах и без страховки.

3. При выполнении упражнений ладони должны быть сухие.

4. У учащегося на уроке должна быть с собой аптечка.

5. В местах соскоков со снаряда должны лежать гимнастические маты, для предотвращения травм.

6. Можно выходить из спортивного зала без разрешения учителя.

7. Не стоять близко к спортивному снаряду и не мешать другим учащимся выполнять упражнения.

8. При выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, пружинисто.

9. Все ценные вещи приносить с собой в спортивный зал, чтобы не потерялись.

10. При приземлении со снаряда балансируем руками для удержания равновесия.