

ГОУ ЯО «Рыбинская школа-интернат №1»

Технологическая карта урока по физической культуре  
для 3 класса (по ФГОС)  
**«Кувырок вперед, опорный прыжок»**

Учитель  
физической культуры  
Н.В.Михеева  
высшая квалификационная  
категория

2019

## Технологическая карта урока

### Конспект урока по физической культуре для 3 класса (по ФГОС)

**Ф.И.О. учителя:** Михеева Наталия Васильевна

**Тема урока:** «Кувырок вперед, опорный прыжок»

**Тип урока:** комбинированный.

**Цель урока:** Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий акробатики и гимнастики.

**Задачи:**

**1. предметные:** учить правильной группировке при выполнении кувырка вперед. Учить правильной постановке рук при выполнении опорного прыжка; формировать у учащихся координацию движений при выполнении задания.

**2. личностные:** формировать чувство ответственности, коллективизма, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями.

**3. Метапредметные:**

*познавательные:* учиться отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;

*коммуникативные:* содействовать достижению гармоничности в физическом развитии; формирование правильной осанки

*регулятивные:* понимать задачи поставленные на урок и стремиться их выполнить;

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащегося			
		Личностная	Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная
1	2	3	4	5	6
<p><b>Организационный этап</b></p> <p>1. Построение</p> <p>2. Приветствие</p> <p>3. Ознакомление с темой и планом урока.</p> <p><b>Повторение теоретических сведений о правильной осанке.</b></p> <p><b>Упражнения на внимание:</b></p> <p>1-2- поворот налево;</p> <p>3-4- прыжок ноги врозь, хлопок в ладоши над головой;</p>	<p>Ознакомить учащихся с целью и задачами урока, настроить на урок.</p> <p>Рассказ об осанке человека и о факторах влияющих на её формирование. Что такое осанка? Чем вызваны нарушения осанки?</p>	<p>Формирование интереса</p> <p>Подчеркнуть роль разминки при занятиях акробатикой и гимнастикой.</p> <p>Умение грамотно выполнять физические упражнения для развития различных групп мышц</p> <p>Правильное выполнение задания</p> <p>Безопасное поведение во время выполнения задания</p>	<p>Активное участие в диалоге с учителем.</p> <p>Самостоятельно выстраивают комплекс упражнений для улучшения осанки с помощью памятки и инструкций учителя.</p> <p>Сознательное</p>	<p>Совместно с учителем разбирают понятие осанка.</p> <p>Планируют путь достижения цели, ставят задачи.</p> <p>Выстраиваем грамотное речевое проговаривание упражнений за учителем при проведении разминки</p>	<p>Ведут обсуждение по заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками.</p> <p>Строят высказывания по теме «Осанка»</p> <p>Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками, так и с учителем</p>

<p>5-6- прыжок ноги вместе, руки вниз; 7-8- поворот кругом.</p> <p><b>Упражнения для профилактики плоскостопия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба на внешней, внутренней стороне стоп;</li> <li>• ходьба на носках, ходьба на пятках;</li> </ul> <p><b>Упражнения на координацию движения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перекрестные шаги правым, левым боком;</li> </ul> <p><b>Бег с изменением направления и темпа движения.</b></p> <p><b>Комплекс общеразвивающих упражнений:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п.- ноги на ширине плеч, руки за спиной. Вращение головой вправо, влево, вперед, назад.</li> <li>2. И.п.- ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз, смена положения рук на каждый счет.</li> </ol>	<p>Подготовить учащихся к выполнению основной части урока(акробатика, гимнастика). Следить за синхронным выполнением упражнения. Упражнения выполняются 8-10 раз.</p>		<p>выполнение определённых упражнений. Выполняют команды учителя, контролируют свои действия согласно инструкции учителя</p>		
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p>3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. На раз два рывок перед грудью на три четыре руки в стороны с поворотом.</p> <p>4. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. На раз наклон к левой ноге, на два к центру, на три к правой ноге, на четыре прогнуться в спине руки на поясе.</p> <p>5. И.п.-ноги вместе руки на поясе. приседания (мальчики 20 раз девочки 12.)</p> <p>6. И.п.- ноги вместе руки на поясе. Прыжки на месте.</p> <p>7. Упражнения на восстановление дыхания.</p>					
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

<p><b>Основной этап</b>  <b>Выявление знаний, умений и навыков, проверка уровня сформированности у учащихся общеучебных умений.</b>  <b>1 место занятий:</b>  <i>Кувырок вперёд</i>  Сегодня мы с вами будем совершенствовать один из элементов акробатики «кувырок вперед».</p> <p><b>2 место занятий:</b>  <b>Опорный прыжок</b>  Так же выполним элемент гимнастики «опорный прыжок» через коня с ручками.</p> <p><b>Подводящие упражнения для опорного прыжка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упор лёжа ноги на скамейку, прыжком упор присев на полу.</li> <li>• выпрыгивание вверх из упора присев прогнувшись.</li> <li>• разбег 3-4 шага, наскок на мостик, приземление на гимн. маты.</li> </ul> <p>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыжок в упор присев,</li> </ul>	<p>Проведение краткого инструктажа, руководство работой, коррекция действий (по мере необходимости)  Подготовка мест занятий.</p> <p>Рассказ и показ техники выполнения упражнений.  Обратить внимание на постановку рук, головы, отталкивание ногами при кувырке.  Элементы акробатики выполняются по отдельности. Все упражнения выполняются по команде учителя  .Вскок в упор присев, соскок вверх прогнувшись.  При выполнении элементов гимнастики (опорный прыжок) проводятся подводящие упражнения  Наскок выполняется на две ноги.  Осуществлять страховку, стоя с бока снаряда.</p>	<p>Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия, проявление дисциплинированности.  Повторяют за педагогом и запоминают.  Владеть известными способом выполнения опорных прыжков и осуществлять их самостоятельно.  Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения  Положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью  Внимательно относится к собственным переживаниям при допущении ошибок  Развитие координационных способностей в сложных двигательных действиях  Развитие чувства ритма  Постоянно совершенствовать элементы, улучшая общую согласованность их выполнения  Развитие доброжелательного отношения к учителю и товарищам;  Активное включение в выполнение двигательного действия;</p>	<p>Умение регулировать свои действия, Взаимодействовать в группе.  Осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма.</p> <p>Принимать инструкцию учителя, чётко ей следовать.  Осуществлять контроль за техникой выполнения упражнения.  Оценивать выполнение двигательных действий согласно поставленным задачам.  Сохранять учебную цель и задачу;  осуществлять самоконтроль  Осуществлять самоконтроль, выявлять отклонения от эталона.</p>	<p>Владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом  Определить эффективную модель  Умение анализировать, выделять и формулировать задачу  Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов и соединить их в целое  Умение выделять необходимую информацию  Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте.  Анализ полученной информации  Умение сосредоточиться для достижения цели.</p>	<p>Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий.  Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.  Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения технических приёмов и действий одноклассниками  Уметь договариваться в совместной деятельности, взаимодействовать со сверстниками.  Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной деятельности.  Формирование умения работать в группе;  договариваться; контролировать действия партнёра  Умение заметить достоинства и</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>соскок прыжок вверх прогнувшись,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнение опорного прыжка поточным методом.</li> <li>• контроль опорного прыжка (оценить технику выполнения)</li> </ul> <p><b>Зместо занятий:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Подвижная игра:</i></li> <li>2. <i>«Займи своё место»;</i></li> <li><i>«Охотники и утки»</i></li> </ol>		<p>развитие внимания. Развитие трудолюбия и ответственности за качество своей и коллективной деятельности</p>	<p>Умение собраться, настроиться на деятельность Самоконтроль правильности выполнения упражнений.</p>		<p>недостатки своего исполнения движений. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам</p>
<p><u><b>рефлексия</b></u></p> <p><b>Заключительный</b> - Анализ выполнения УЗ обучающимися, домашнее задание Подобрать упражнения с предметами для поддержания правильной осанки.</p>	<p>Задания по строевым упражнениям. Задания внимание.</p>	<p>Повороты, перестроения. Выполнение упражнений на не соответствие речевому указанию.</p>	<p>Условия, необходимые для достижения поставленной цели Оценивают свою работу на уроке, прослушивают оценку учителя</p>	<p>Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения УЗ Обсуждают работу на уроке. Оценивают свою деятельность.</p>	<p>Обеспечиваем социальную компетентность и учёт позиции других людей Отвечают на вопросы учителя, формулируют понятие «Осанка». Слушают одноклассников, активно участвуют в решении коммуникативной задачи, выражают своё мнение об итогах работы на уроке</p>

