**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

***Ананьева В.Л.***

***МБОУ «СОШ №24»***

Аннотация. Данный урок разработан на основе рабочей программы по физической культуре для 3 класса, составленной согласно комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А Зданевич). Урок направлен на обучение физического качества прыгучесть для обучающихся 3 класса. Данный материал может быть полезен учителям физической культуры.

**Класс:** 3.

**Предметная область:** физическое воспитание

**Раздел программы:** гимнастика

**Тема урока: «**Развитие физического качества прыгучесть**»**

**Тип урока:** образовательно-обучающей направленности

**Инвентарь и оборудование:** гимнастические скамейки

**Средства обучения:** книгопечатная продукция: Физическая культура. «Рабочая программа 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.; Просвещение, 2018); Методика преподавания гимнастики в школе – Петров П.К., - 1999, Издательство центр ВЛАДОС

**Цель урока:** познакомить обучающихся с новым комплексом прыжковых упражнений на гимнастической скамейке.

**Учебные задачи урока:**

1. Разучить комплекс упражнений на гимнастической скамейке;
2. Содействовать воспитанию физический качеств прыгучести, выносливости, ловкости через гимнастическую скамейку;
3. Воспитание преодоления чувства страха.

**Планируемые результаты:**

**Предметные результаты:** выполнение двигательного действия;

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные* УУД: уметь ставить цели задачи, уметь использовать предыдущий опыт на новые знания;

*Коммуникативные* УУД: уметь сотрудничать со сверстниками при выполнении учебной задачи, уметь правильно указывать на ошибки;

*Познавательные* УУД: уметь показывать ранее изученные элементы техники, уметь объяснять и показывать технику.

**Личностные результаты:** уметь активно включаться в учебную деятельность, выполнять задания в полном объеме и достигать поставленной цели.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ход урока** | **Действия учителя** | **Действие ученика** | **УУД** |
| **I этап урока. Мотивация и Целеполагание**  **Цель:** создать положительный настрой на изучение нового материала | | | |
| Построение,  Обратить  внимание на  готовность  обучающихся к  занятию,  состояние здоровья. | - «Класс в одну шеренгу  - «Становись!»,  - «Равняйсь!»  Приветствие учащихся и мотивирование на  предстоящую работу.  - «Здравствуйте, ребята!»  Постановка проблемы:  - «Ребята давайте  вспомним, какие физические качества на  прошлом уроке мы изучили?»  Учитель раздает  картинки детям.  (Приложение №7) | Приветствуют учителя  Ответ детей | **Личностные:**  формирование  потребности в знаниях  физической культурой, установка на  здоровый образ жизни. |
|  | - «Молодцы! Вы правильно  перечислили, но не  сказали еще одно не  менее важное физическое качество» (учитель  встает на скамейку,  затем спрыгивает и  снова запрыгивает)  - «кто догадался  о каком физическом  качестве идет  речь?»  - «Да, вы  правильно мыслите.  Это, действительно,  прыгучесть.»  - «Теперь давайте  вместе поставим цель  урока: чему должны  сегодня научиться?»  Учитель рассказывает  про физические качества,  где и когда они необходимы. | Приветствуют учителя.  Ответ детей: сила,  скорость, быстрота.  Внимательно  слушают тему урока,  вместе обсуждают и  ставят цели и  задачи урока. | **Коммуникативные:**  умение участвовать в  диалоге по  заданной теме.  **Познавательные:**  осознание смысла к  предстоящей  деятельности. |
| Повороты на месте:  «Нале-ВО!»  «Напра-ВО!»  «Кру-ГОМ!» | Организовать учащихся к выполнению упражнений  в ходьбе и беге:  - «Выполняем повороты  под счет. Поворот  кругом выполняется через  левое плечо» | Выполняют  упражнения, слушают  внимательно  учителя. | **Регулятивные:** умение организовывать свою деятельность,  осуществлять  самоконтроль. |
| **II этап урока.** Актуализация знаний и умений. Подготовить организм к выполнению упражнений на развитие прыгучести. | | | |
| **Ходьба с заданием.**  - «ходьба на носках,  руки на пояс»  - «ходьба на пятках,  руки за голову»  - «носки в наружу, руки за спину»  - «носки во внутрь, руки за спину» | Следить за осанкой,  дыханием  Образцовый показ  учителя.  Дает команду:  - «Обычным бегом, марш!»  - «Ходьба только на  носках, смотрим вперед,  локти в стороны, соблюдаем дистанцию 2 шага» | Слушают внимательно  учителя, выполняют  ходьбу с заданием. | **Коммуникативные:**  Деятельность  направлена на  продуктивное  взаимодействие при  проведении разминки  как со сверстниками,  так и с учителем. |
| **Бег**  Беговые упражнения  по диагонали:  - «С высоким  подниманием бедра.»  - «С захлестыванием  голени.»  - «Перемещение правым боком.»  - «Перемещение левым  боком.» | Показа учителя  Обратить внимание  на постановку стопы  во время выполнения  гладкого бега,  следить за правильной  осанкой, за дистанцией. | Выполняют бег  с заданиями | **Познавательные:**  Осознание смысла  предстоящей  деятельности. |
| **Ходьба** | Следить за дыханием,  руки работают вдоль  туловища, из строя не  выходим, бежим друг  за другом.  Дает команду:  - «Шагом марш!» | Идут по кругу  восстанавливают  дыхание |  |
| Перестроение из  одной колонны в  две  Общеразвивающие упражнения на скамейках *(Приложение №2)* | - «Внимание! Первая  колонна подошли к  скамейке, взяли за  дальний и ближний край,  вместе подняли и  перенесли на середину  зала. Поставили и сели  на скамейку.»  - «Вторая колонна  взяли и поставили  скамейку на против  первой, сели»  Организовать учащихся к выполнению ОРУ | Перестраиваются в две  колонны и вместе с  учителем переносят  скамейки для выполнения  ОРУ.  Техника безопасности  при выполнении  упражнений на гимнастической скамейке  *(приложение №6)*  Выполняют  упражнения  на гимнастических  скамейках | **Коммуникативные:**  Умение воспринимать объяснения педагога. |
| **III этап урока. Целеполагание. Изучение нового материала.** | | | |
| Перестроение в  колонну около  скамейки. | Напоминает технику  безопасности  вовремя  упражнений на  гимнастической скамейке. | Внимательно слушают ТБ | **Личностные:**  Умение проводить  подготовку организма  для эффективной  работы  в основной части урока |
| Выполнение  прыжковых  упражнений через гимнастическую  скамейку  *(Приложение №3)* | Показывает технику  выполнения упражнений. Контролирует технику  выполнения упражнений  на гимнастической  скамейке.  Наблюдение за  физическим состоянием и предупреждать признаки переутомления. | Смотрят на правильную  технику, выполняют  прыжковые упражнения. | **Личностные:**  Умение  добросовестно  выполнять учебное  задание |
| **IV этап урока. Заключительный этап.** | | | |
| Подведение итогов  всего урока,  выставление оценок  за работу на уроке.  Домашнее задание.  Спасибо за урок.  Организованный  выход из зала. | - «Дети, давайте вспомним какому физическому качеству мы научились на уроке?»  - «Молодцы!»  - «Напра-ВО! РАЗ, ДВА,  урок закончен, до свидания!» | Отвечают на  вопросы учителя.  Определяют свое  эмоциональное  состояние на уроке. | **Регулятивные:**  Прогнозируют  результат уровня  освоения изученного  материала |

**Приложение №1**

**Техника безопасности на уроке физической культуры.**

1. К занятиям по физической культуре допускаются только те ученики, которые пришли на урок в спортивной форме;
2. На занятиях физической культуры запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу;
3. После занятий физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду, во избежание простудных заболеваний

**Приложение №2**

**Общеразвивающие упражнения на скамейке**

1. И. п. – стойка ноги врозь, скамейка между ног. 1-2 – дугами наружу руки вверх- вдох, встать на носки; 3-4 - и. п. - выдох.
2. И. п. – сед ноги врозь, руки на плечи вперед сидящему, 1- наклон вперед; 2- И. п.; 3-4- то же назад;
3. И. п. – сед ноги врозь, руки на пояс вперед сидящему, 1- наклон вправо; 2- И. п.; 3-4- то же влево;
4. И. п. – стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, руки на поясе, 1- наклон к ноге, стоящей на скамейке, 2- И. п. 3- наклон к ноге, стоящей на полу, 4 – И. п., То же самое повторить после смены ног;
5. И. п. – стоя лицом к скамейке на расстоянии шага, руки на пояс. 1- поставить левую на скамейку(выпад); 2- И. п.; 3-4 – то же самое с правой ноги;
6. И. п. – сгибание и разгибание рук в упоре стоя лицом к скамейке;
7. И. п. – сгибание и разгибание рук в упоре стоя спиной к скамейке.

**Приложение №3**

**Комплекс прыжковых упражнений через гимнастическую скамейку**

1. Стоя боком к скамейке, запрыгнуть и спрыгнуть на другую сторону скамейки с небольшим продвижением вперед;
2. Стоя лицом к скамейке, запрыгнуть на скамейку и спрыгнуть на эту же сторону скамейки. Упражнение выполняется сначала одним боком, затем другим с небольшим продвижением вперед;
3. Стоя лицом к скамейке, запрыгнуть на скамейку и спрыгнуть на другую сторону скамейки, затем выполнить прыжок на 180 градусов и повторить, продвигаясь с небольшим продвижением вперед;
4. Стойка ноги врозь. Скамейка располагается между ног. Запрыгнуть на скамейку – ноги вместе, спрыгнуть со скамейки – ноги врозь. Упражнение выполняется с небольшим продвижением вперед;
5. Стойка лицом к скамейке. Одна нога на скамейке. Толкаясь одной ногой от скамейки выпрыгнуть вверх и поменять ноги. Упражнение сначала выполняется одним боком, затем другим с небольшим продвижением вперед.

**Приложение №4**

**«Лиса и куры»**

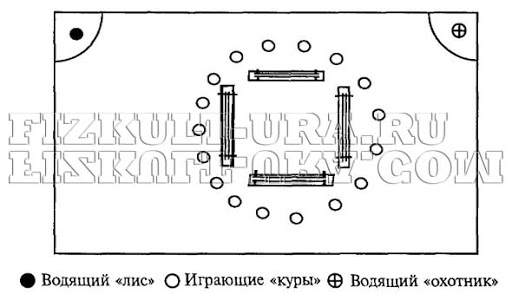
**Цель:** Формирование двигательной самостоятельности, развитие ловкости, закрепление умения правильно выполнять физические упражнения.

*Подготовка.* Посередине зала гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это- «насест». Выбираются один водящий – «лис» и один – «охотник». Все остальные играющие – «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которую помещается «лис». В другом углу встает «охотник». «Куры» располагаются вокруг «насеста».

***Содержание игры.*** По сигналу «куры» начинают то взлетать на «насест», то слетать с него, то просто ходить около «курятника» (около скамеек, образующих «курятник»). По второму условленному сигналу «лис», подобравшись к «курятнику», ловит любую «курицу», касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. «Лис» берет осаленного за руку и ведет в свою «нору». Если по пути ему встречается «охотник», «лис» выпускает пойманного, а сам убегает в «нору». Пойманный возвращается в «курятник», после чего все «куры» слетают с «насеста». Если «охотник» поймает «лиса», то выбирается новый «лис». Играют 4-6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

***Правила игры.***

1. Забежав в «курятник», «лис» может осалить только одного игрока.
2. По сигналу руководителя «лис» должен покинуть «курятник» независимо от того, поймал он «курицу» или нет.
3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).



**Приложение №6**

**«Дерево горит – Земля горит»**

**Цель:** Игра направлена на развитие внимательности и восстановления дыхания.

*Подготовка.* Для игры необходимы гимнастические скамейки. Класс делится на 2-3 равные команды. Дети стоят лицом к скамейке в шеренге. Скамейки – это дерево, пол – земля.

*Содержание игры.* Когда учитель говорит «земля горит», то ученики должны запрыгнуть на скамейку, если «дерево горит», то должны спрыгнуть со скамейки на пол.

*Правила игры.* Если ученик ошибается, запрыгивая на скамейку, когда надо спрыгнуть, то он делает шаг назад. Нельзя держаться за руки и цеплять друг друга. Выигрывает тот ученик, который ни разу не ошибся.

**Приложение №6**

**Техника безопасности при выполнении упражнений на гимнастической скамейке**

Ученик должен:

* Выполнять упражнения только по команде учителя, со страховкой;
* При выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, на носки пружинисто приседая;
* Переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем;
* Запрещается стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся.

Приложение № (7)

