

Конспект образовательного урока по физической культуре.

Технологическая карта урока

Ф. И. О. педагога: Комов Николай Александрович

Предмет физическая культура Класс 3 класс (ФГОС)

Раздел: Гимнастика

Тема урока: Развитие координации движений и силы

Задачи урока:

1. Образовательная:

- закрепление разновидностей ходьбы по широкой и узкой скамейке;
- силовые упражнения для мышц рук, ног и туловища с применением скамейки;
- формировать у учащихся координационные и кондиционные способности.

2. Воспитательная:

- комплексно развивать координацию, силу;
- содействовать формированию чувства смелости, решительности, ответственности, навыков сотрудничества, согласованной деятельности и коллективизма, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект.

3. Оздоровительная: содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.

Необходимое оборудование: гимнастические скамейки, обручи, канат, набивной мяч.

СТРУКТУРА И ХОД УРОКА

№	Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Формируемые УУД
1	2	3	4	5
1	Подготовительный этап (14 мин.): 1. 1 Построение, приветствие, сообщение темы и задачи. Ребята, мы сегодня с вами начнём урок путешествие в страну Спортландию. Скажите с чего начинают спортсмены свою тренировку (с разминки), вот и мы сейчас с вами сделаем разминку, но перед этим строевые упражнения. (Демонстрация двигательных действий: ходьба на внешней стороне стопы; ходьба, перекатываясь с пятки на носок; ходьба на носках, все эти упр. Для профилактики предупреждения плоскостопия), 1 –ходьба на равновесие, руки в стороны; -2– ходьба на внешней, внутренней стороне стопы, руки на поясе; -3– ходьба, перекатываясь с пятки на носок; -4– ходьба на пятках, руки за головой Ребята, а для чего мы с вами выполняли эти упражнения? (профилактика плоскостопия) Беговые упражнения: обычный бег, приставными шагами, спиной вперед Сейчас мы выполним перестроение в 1 шеренгу, и разучим ОРУ с канатом. ОРУ с канатом: 1. И.П. Канат на полу, кисти в замок, движения в лево, в право, круговые движения.	Организация обучающихся на урок. Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений. Соблюдать интервал. Закрепление знаний по двигательным действиям При выполнении бега спиной вперед, смотреть через левое плечо Научить выполнять новые движения Закреплять знания по двигательным действиям и	Построение в одну шеренгу. Активное участие в диалоге с учителем. Повторяют за педагогом и запоминают. Кисти держать плотно.	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 видеть и чувствовать красоту движения (Л)

	2. И.П.- канат внизу, в руках; 1- наклон головы вправо; 2- наклон головы влево; 3- наклон головы в перед; 4- наклон головы назад 3. И.П.- канат внизу; 1-канат вправо; 2-и.п. 3-4 в лево. 4. И.П.- канат внизу хватом снизу 1- канат к груди; 2- и.п. 3-4 тоже 5. И.П. канат внизу; 1- канат к груди; 2- канат вверх; 3- канат вперед 4- и.п. 6. И.П. канат вперед 1- канат вверх; 2- канат за голову; 3- канат вверх; 4- и.п. 7. И.П. канат на плечах; 1- наклон туловища вперед; 2- и.п. 3-4 тоже 8. И.П. тоже; 1- Наклон туловища вправо; 2- И.п. 3- Влево; 4- И.п. 9. И.П. канат вперед; 1- Наклон туловища вперед, положить канат	исходным положениям,		
--	--	---------------------------------	--	--

	на пол 2- Выпрямиться руки вверх; 3- Наклон туловища вперед, взять канат; 4- И.п.; 10. И.П. Канат на плечах; 1- Присесть; 2- Встать; 3-4 тоже; 11. И.П. канат за спиной 1- выпад правой вперед; 2- и.п. 3- выпад левой вперед; 4- и.п. 12. И.П. канат на полу, правая перед канатом, руки на поясе; 1- Прыжок со сменой ног; 2- И.п.; 13. И.П. стоя вправо канат между ног; 1- Прыжок, ноги скрестно; 2- Ноги врозь; 14. И.П. канат внизу; 1- бросок каната за голову; 2-3 взять канат; 4. и.п. Беговые упражнения с использованием каната, канат лежит змейкой: 1. ходьба по канату поперек петли, до конца зала бег с высоким подниманием бедра; 2. бег в петли, затем с захлестыванием голени; Канат лежит прямо: 3. ходьба справа от каната; 4. ходьба по канату правым боком к			
--	--	--	--	--

середине, от середины левым боком;

5. ходьба скрестно вдоль каната;
6. ходьба спиной вперед вдоль катана справа.

Скажите какие двигательные качества нужны гимнастам?

Вот и мы сейчас с вами покажем свою координацию

Основной этап (20 мин.):

1. обычная ходьба по широкой скамейке, в конце прыжок в зону(обруч);
2. ходьба на носках с поворотом на 180 градусов;
3. ходьба на носках правым боком до середины скамейке, от середины левым;
4. ходьба спиной вперед;
5. ходьба из третьей позиции два шага правой, два шага левой;
6. перевернуть скамейку узким ребром вверх;
7. обычная ходьба, перешагивая проем между скамейками;
8. ходьба на носках наступая в проем между скамейками;
9. ходьба правым боком до середины скамейки, левым боком от середины, перешагивая проемы;

О Ф П

- В упоре лежа опираясь о скамейку справа передвижение

	правым боком руками по скамейке, ногами по полу до середины, от середины прыжком, сменить сторону. - Передвижение сидя спиной вперед на скамейке. - Прыжки с передвижением вперед через скамейку с упором руками. - Передвижение на животе лежа на скамейке, подтягиваясь руками. Растяжки: - Сидя на скамейке наклон вперед, потянуться за носками, тянем носок на себя. - Стоя на коленях справа руки на скамейке пружинящие наклоны вниз. - Лежа поперек скамейке на животе опускаем колени и плечи вниз. - Выпад правой на скамейку пружинящие движения вниз, тоже левой. Игра.			
	-4- «Перетягивание каната» Игроки по команде перетягивают канат, стараясь перетянуть соперников за линию, отмеченную на полу. « Вышибалы с набивным мячом»	Закреплять знания по двигательным действиям и исходным положениям, Соотносить задания учителя с двигательными	.	Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению (Л). Умение технически правильно выполнять двигательное действие (Р). Умение активно включаться

		действиями учеников. Развитие умения давать оценку двигательным действиям. Создание ситуации эмоциональной разрядки. Развивать координацию и силу		в коллективную деятельность (Л). Умение проявлять дисциплинированность (Л) Умение организовать собственную деятельность (Р) Умение работать в команде(К) Уважительное отношение к противнику(Л)
3	Заключительный этап (6 мин). Игра на внимание «Воздух, земля, вода». Ученики встают в одну шеренгу. Водящий даёт команды «Воздух» дети должны поднять руки вверх «Земля» - стоять смирно «Вода» - присесть Выполняя команды водящий может хитрить и выполнять движение не правильно, учащиеся должны выполнять только голосовые команды. Подведение итогов урока. Д/з	Отметить отличившихся ребят. Составить комплекс утренней гимнастики для формирования правильной осанки из 5-6 упражнений	Дети показывают нужные положения Водящий оценивает выполнение заданного положения, дети активно играют, соблюдая правила	Умение организовывать коллективную совместную деятельность (К). Умение применять полученные знания в организации режима дня(Р).