

Технологическая карта урока по физической культуре 3 класс

Подвижные игры

Тема: «Ведение мяча и укрепление основных групп мышц»

Тип урока: Обучающий.

Цель: Продолжить обучению ведению мяча

Образовательные задачи (предметные результаты):

1. Учить ведению футбольного мяча в игровой форме, ведение мяча на месте, шагом, бегом, в прыжках.
2. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей.

Развивающие задачи (метапредметные результаты):

1. Формировать умение общаться со сверстниками, в коллективных действиях в игре (**коммуникативное УУД**).
2. Развивать внимание, скоростно-силовые качества и координацию движений, коммуникативные навыки обучающихся; умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям (**регулятивное УУД**).
3. Развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме (**познавательное УУД**)

Воспитательные задачи (личностные результаты):

1. Формировать стойкий познавательный интерес к занятиям физическими упражнениями (**личностное УУД**).
2. Формировать умения чётко и организованно работать в группе, воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно игровой деятельности в коллективе, развивать музыкальный слух и фантазию.

Межпредметные связи: формирование музыкального слуха, повторить правила дорожного движения (ОБЖ)

Место проведения: спортзал.

Дата проведения: ____ 12.12.2014 г. ____

Инвентарь и оборудование: футбольные мячи, гантели весом 1-1.5 кг, конусы, магнитофон, диски, пульт, светофор, свисток, скамейка.

Части урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Универсальные учебные действия (УУД)
1 5-6 мин	Мотивация учащихся на изучение данной темы, внутренняя готовность, психологическая организация внимания.	Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие. Организация обучающихся на урок. Приветствие учителя. Мотивация к активной деятельности.	Умение маршировать в строю, выполнять четко строевые команды, проявлять дисциплинированность и внимание (Л)
	Сообщение цели, темы, задач урока, показ его практической значимости	Создание ситуации для самоопределения обучающихся и принятия ими цели урока. Ставят себе цель: знать, уметь, применять.	Умение самоопределяться к задачам урока и принять цель занятия (Л). Умение определять собственную деятельность по достижению цели (Р).
	Разминка 1. Учитель включает музыку. 2. Ходьба с постепенным увеличением скорости и переходом на бег. Бег с захлестыванием голени, бег левым и правым боком, спиной (упражнения на расслабление) Следить за дыханием, обратить внимание на ослабленных детей 3. Упражнение на осанку Обратить внимание на осанку и дыхание 4. Упражнения на координацию Обратить внимание на правильность выполнения	Дети работают по музыку. Выполняют ходьбу, бег змейкой с соблюдением дистанции Упражнение выполняют в ходьбе по кругу Восстановление дыхания Перестроение в три шеренги	Формирование музыкального слуха (Л) Умение распознавать и называть двигательное действие (П). Формирование бережного отношения к своему здоровью (Л);

<p>2</p> <p>35 мин</p>	<p>1. Учитель включает музыку и следит за темпом и синхронностью выполнения упражнений.</p> <p>2. ОРУ с гантелями. Учитель показывает упражнения.</p> <p>2. Обратит внимание на технику безопасности и правильность выполнения упражнения.</p> <p>3. Обращать внимание на постоянное крепкое сжимание гантель при выполнении всех упражнений для увеличения нагрузки на все основные группы мышц.</p> <p>4. Уделить особое внимание на правильность выполнения дыхания при выполнении всех упражнений. Где больше усилий, там выдох.</p> <p>5. Обратит внимание на слабых детей и сильных. Нагрузку им снизить: «устал, отдохни и продолжай дальше».</p> <p>1. Обучение техники ведения футбольного мяча в музыкальном танце «Песня на разных языках».</p> <p>Показ с объяснением. Обратит внимание на кисть руки, при ведении мяча не выше пояса.</p> <p>2. Ведение мяча левой и правой рукой.</p> <p>3. Следить, чтобы рука не отрывалась от мяча соблюдать стойку баскетболиста.</p> <p>4. Дать указания по направлению взгляда детей.</p> <p>5. Обратит внимание на технику безопасности и правильность выполнения упражнения</p> <p>Обратит внимание на слабых детей.</p> <p>5. Упражнение для отдыха. И. п. – сидя на мячах. «Гармошка». Сведение и разведение стоп.</p> <p>6. Поменять музыкальный диск. Объяснение правил музыкальной игры «Автомобили». Следить за выполнением правил игры.</p> <p>6. Поменять музыкальный диск. Объяснение правил музыкальной игры «Прятки». Следить за выполнением правил игры.</p> <p>7. Поменять музыкальный диск. Объяснение правил музыкальной игры «Второй лишний». Следить за выполнением правил игры. Следить строго за осанкой детей.</p>	<p>Дети работают под музыку.</p> <p>Выполняют упражнения, контролируют свою осанку, внимательно слушают счет учителя, следят за правильностью выполнения дыхания.</p> <p>Закрепление знаний по двигательным действиям и исходным положениям.</p> <p>Соотношение команд учителя с двигательными действиями учеников.</p> <p>Формирование правильной осанки, способствовать укреплению мышечного корсета.</p> <p>Дети следят за правильность выполнения упражнения и как можно шире разводят стопы.</p> <p>Дети внимательно следят за сменой цвета на светофоре и стараются не попасть в аварию на своей машине-мяче. Выполняют ведение мяча в ходьбе и бегом. Слабые учащиеся катают мячи по залу.</p> <p>Дети повторяют упражнение, которые придумали их сверстники в музыкальном ритме.</p> <p>Дети сидят правильно на мячах, строго соблюдая осанку. Вовремя меняются местами с водящими. Не</p>	<p>Формирование музыкального слуха (Л).</p> <p>Умение держать осанку, координировать свои движения, работать синхронно с классом (Р).</p> <p>Умение выполнять упражнения на укреплению основных групп мышц (Р)</p> <p>Умение обхватывать как можно больше взглядом предметов, при этом краем глаза видеть мяч. (Р)</p> <p>Формирование периферического зрения (Р)</p> <p>Умение осознано и произвольно высказываться в устной форме (П).</p> <p>Умение контролировать свои действия, ориентируясь на показ движений учителя и сверстников (Р).</p> <p>Умение выполнять упражнение и говорить на что оно направлено (РП).</p> <p>Умение действовать в коллективе, взаимодействие (КР)</p> <p>Умение правильно выполнять ведение мяча и видеть окружающую обстановку, не сталкиваться. (Р)</p> <p>Формирование периферического зрения (Р)</p> <p>Умение одновременно слушать музыку, чтобы реагировать на слова песни, и смотреть какое упр. нужно повторить за сверстником. Умение не сталкиваться с мячами и другими игроками.</p> <p>Формирование периферического зрения (Р)</p> <p>Умение действовать в коллективе взаимодействие (КР).</p> <p>Формирование периферического зрения (Р).</p> <p>Умение планировать,</p>
--	--	--	---

	<p>Заключительная часть – 5 мин</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учитель объясняет две игры на внимание «Запрещенное движение» и «Делай то, что говорю, а не то, что делаю». 2. Учить правильно ложиться на мяч и расслабляться, выполнять упр. на укреплении мышц шеи, стопы, на гибкость. Растяжка. 3. Подводит итог занятия. Рефлексия. 4. Дает домашнее задание. 	<p>подвергают опасности новых убегающих игроков. Не садятся близко к стенкам и к другим участникам игры. Дети прыгают на мячах во время игры. Водящие стараются не сталкивать с мячами и другими игроками.</p> <p>Дети стараются правильно выполнять игровые упр. на внимание.</p> <p>Соблюдают осанку.</p> <p>Обсуждают урок, говорят на профилактику каких заболеваний, направлены упражнения.</p>	<p>контролировать, оценивать деятельность (Р). Умение самостоятельно организовывать свою деятельность (Л). Умение быстро бегать в разных направлениях, быть ловким (Р).</p> <p>Умение дать самооценку собственной деятельности (Л)</p> <p>Умение определять, для чего необходимо выполнять то, или иное упражнение (П).</p> <p>Умение применять полученные знания в организации и проведения досуга (Р)</p>
--	--	--	--

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО УРОКА ПО РАЗДЕЛУ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» /3 КЛАСС/

Тема урока: Ведение мяча и укрепление основных групп мышц

Тип урока: Обучающий.

Цель урока: Продолжить обучение ведению мяча

Задачи урока:

- учить ведению футбольного мяча в игровой форме;
- развивать кондиционные и координационные способности;
- воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности в коллективе, развивать музыкальный слух и фантазию.

Место проведения: спортивный зал МОУ Аннинская СОШ

Инвентарь: мячи футбольные, гантели весом 1-1.5 кг, магнитофон, диски, пульт, свисток, конусы, светофор.

Используемые технологии и методы: фронтальный метод, игровые технологии.

Время: 45 минут

Урок разработала: Учитель физической культуры высшей квалификационной категории, МОУ Аннинская СОШ Ломоносовского района, Ленинградская область, **Токарева Елена Александровна.**

№	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Подготовительная часть:	5-6 мин.	
	1. Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие.	1 мин.	Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку
	2. Сообщение задач урока, включить тихую музыку.		
	3. Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук: а) на носках, руки вверх в замок и за голову б) на пятках, кисть выполняет змейку в) на внешних сводах, сцепка за спиной рук г) на внутренних сводах, сцепка за спиной рук	1 мин.	Тянемся вверх. Следить за осанкой и соблюдать дистанцию. Вдох носом выдох ртом
	4. Бег змейкой с заданиями - Высоко поднимая бедро («по горячим уголькам») - С захлестыванием голени - Приставными прыжками, лицом к окнам - Спиной вперед бегом.	2 мин.	Следить за дистанцией Бедро поднимаем до 90% Пятки касаются ягодиц Смотреть через правое (левое) плечо назад

	Ходьба, восстановление дыхания. Перестроение в три колонны	1 мин	Руки через стороны вверх – вдох, наклон – руки вниз выдох. Соблюдать равенство в колоннах и шеренгах, дистанции 4 шага, интервал 3 шага.
II	Основная часть.	35 мин	
1	Упражнения на месте с гантелями:	12-15 мин.	Гантели крепко сжимаем до конца выполнения всех упражнений.
	1) и.п., о.с. руки с гантелями вверху 1 – согнуть руки и завести их за голову, полуприсед. 2 – и.п.	6-7 раз	Руки в максимальном напряжении, следим за осанкой, ладони внутрь.
	2) и.п. сидя на полу, руки к плечам, ноги врозь пошире 1 – наклон к левой ноге гантели соединить за стопой 2 – и.п. 3 – тоже к правой ноге 4 – и.п. 5-7 – пружинисто вперед 8 – и.п.	5-6 раз	Носочки тянем, наклон как можно ниже, голову тянем к колену или грудь, тянемся все дальше и дальше, колени не сгибать.
	3) и.п. сидя на полу, руки в стороны 1 – поднять ноги, соединить гантели под ногами 2 – и.п. 3 – лечь на пол, руки вверх 4 – и.п.	5-6 раз	Следить за осанкой, ноги не сгибать.
	4) и.п., стойка ноги врозь, руки в стороны 1 – наклон вправо, левая рука вверх над головой потянуть, правая за спину потянуть 2 – и.п. 3 – присесть руки вперед 4 – и.п.	5-6 раз	Ладони вниз. Наклон точно в сторону. Ладони вверх, следить за осанкой.
	5) и.п. стойка ноги врозь широко, руки перед грудью 1 – поворот вправо, согнуть правую ногу (выпад), руки вверх 2 – и.п. 3 – наклон вперед, локтями коснуться пола 4 – и.п.	5-6 раз	Локти не опускать, ноги прямые. Прогнуться в груди. Сложить руки скрестно на груди.
	6) и.п., о.с. руки в стороны, согнуты под углом 90 градусов вверх 1 – шаг вперед правой, левым коленом коснуться пола, руки	5-6 раз	Следить за осанкой .

	<p>вперед, соединяя локти</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – полуприсед, руки через стороны вниз, за спину завести локти</p> <p>4 – и.п.</p>		
	<p>7) и.п., о.с.</p> <p>1 – руки на пояс, прыжок ноги врозь</p> <p>2 – руки к плечам, прыжок ноги вместе</p> <p>3 – прыжок ноги врозь, руки вверх</p> <p>4 – и.п.</p> <p>8) положить гантели под стенку, взять фитбольные мячи, поменять диск</p>	5-6 раз	Выходить тройками, похвалить того, кто очень старался работать с гантелями
2	<p>1. Показать, как правильно выполнять ведение мяча, со сгибанием ног.</p> <p>2. Танец «Песня на разных языках» Показывают танец Дивухина М. и Зайцева Д., дети за ними повторяют. Учитель ходит по залу и следит за правильностью выполнения упр. Обратить внимание на работу рук.</p> <p>3. Показать, как правильно выполнять ведение мяча, со сгибанием ног. Обратить внимание на правильный зрительный контроль.</p> <p>4. «ПЕСНЯ О РАЗНЫХ ЯЗЫКАХ» <i>Упражнение направлено на закрепления навыка ведения мяча</i> Песня «Песня о разных языках» Музыка: О. Юдахин, Слова: Ю.Энтин И.п. - стойка, мяч вниз Вступление. 1 - 8 - и.п. Первый куплет. I. 1 - 2 - полуприсед, мяч вправо 3 - 4 - встать, мяч вниз 5- 8 - повторить счёт 1-4 в другую сторону II. 1-2 - полуприсед, мяч вверх 3 - 4 - встать, мяч вниз 5- 8 - повторить счёт 1-4 III- IV. Повторить упражнение I—II Припев. I. 1 - 8 - восемь ударов мяча о пол двумя руками II. 1 - 4 - четыре удара мяча о пол правой рукой 5 - 8 - четыре удара мяча о пол левой рукой III. 1 - 8 - с обходом мяча влево, восемь ударов мяча о пол правой рукой, 1 - 2 - наклон вперед мяч на пол, левая кисть на мяче правая рука в правую диагональ 3 - 4 - выпрямиться, руки на мяче 5 - 8 - повторить счёт 1-4 другой рукой Проигрыш 1. 1 - 2 - наклон вперед, взять мяч 3 - 4 - выпрямиться, мяч внизу Второй куплет. Повторить упражнения первого куплета</p>	8 мин	<p>Привести сравнение «представьте, что мяч приклеен к руке». Слушать музыку руку от мяча не отрывать, поменять диск.</p> <p>Видеть все вокруг и мяч. Развивать периферическое зрение. Большой мяч контролировать взглядом легче.</p> <p>Держать осанку смотреть на мяч.</p> <p>Колени не сгибать, наклон ниже.</p>

<p style="text-align: center;">Припев.</p> <p>Повторить упражнения припева</p> <p style="text-align: center;">Проигрыш 2.</p> <p>I. 1 - 2 - присед руки на мяче 3 - 8 - выпрямляя ноги, перекаат вперед в положение упор лежа бедрами на мяче</p> <p>II. 1 - согнуть правую назад 2 - разогнуть правую, согнуть левую назад 3- 6 - повторить счёт 1 -2 7 - 8 - толчком рук и обхватывая мяч ногами, перенести вес тела на ноги</p> <p>III. 1 - наклон вправо, руки к плечам пальцы врозь 2 - повторить счёт 1 в другую сторону 3- 6 - повторить счёт 1-2 7 - 8 - выпрямляя ноги, перекаат вперед в положение упор лежа бедрами на мяче</p> <p>IV. 1 - 8 - повторить упражнение II</p> <p>V. 1 - 4 - толчком рук, перекаат в положение присед руки на мяче 5 - 8 - встать, мяч в руках</p> <p style="text-align: center;">Припев.</p> <p>Повторить упражнения припева I- IV, III- IV</p> <p style="text-align: center;">Проигрыш 3.</p> <p>«и»- упор присев руки на мяче («спрятаться за мяч»)</p> <p>I. 1 - 2 - наклон вправо (выглядывая из-за мяча, говорим «ку-ку») 3 - 4 - и.п. 5 - 8 - повторить счёт 1 -4 в другую сторону</p> <p>II. 1 - 8 - повторить упражнение I</p> <p style="text-align: center;">Припев.</p> <p>Повторить упражнения припева 1- IV, III- IV</p>		<p>Напрячь все тело и колени, чтобы не свалится с мяча.</p>
<p>4. Упражнение для отдыха.</p> <p>И. п. – сидя на мячах. «Гармошка». Сведение и разведение стоп.</p>	15 сек	<p>Стараться, чтобы вас не было видно из-за мяча.</p> <p>Упр. направлено на профилактику плоскостопия.</p>
<p>5. Игра «Автомобили» Включаем песню «Автомобили» Музыка: В. Добрынин, исп. ансамбль «Веселые ребята» Дети катают бегом мячи по залу или выполняют ведение. Учитель показывает желтый светофор – все шагают на месте рядом со своим мячом (машинкой), зеленый – все продолжают движение, красный – все стоят. Выигрывает тот, кто ни разу не попал в аварию.</p>	4 мин	<p>Если, мячи сталкиваются или врезаются в стену, оба водителя едут в мастерскую (сидят на скамейках 5 сек.), а потом снова продолжают играть.</p>
<p>6. Упражнение для отдыха.</p> <p>И. п. – сидя на мячах. «Гармошка». Сведение и разведение стоп. Объяснение правил игры.</p>	15 сек	<p>Держать осанку</p>
<p>7. Игра «Прятки» Включаем диск с песней «Кто не спрятался - я не виноват!» Музыка: А. Пинегина. Слова: А Усачева Играет песня «Прятки» Водящий бегаает и показывает разные упр. все повторяют за ним. Как только в песне зазвучат слова «Кто не спрятался, я не виноват» все прячутся за фитбольные мячи. Водящий назначает нового водящего касанием мяча того, кто шевелится или не успел спрятаться.</p>	3 мин	<p>Мячи лежат в разных частях зала, их нельзя трогать во время движения.</p>

	<p>Выигрывает тот, кто не был водящим.</p> <p>8. Упражнение для отдыха. И. п. – сидя на мячах. «Гармошка». Сведение и разведение стоп. Объяснение правил игры.</p> <p>9. Игра «Второй лишний» Песня «Играют дети в салки» Все сидят на мячах в разных частях зала. Разрешается пружинить и прыгать на мячах, но осторожно и не высоко. Двое детей без мячей. Один ребенок догоняет другого. Тот, кого догоняет, может спастись от преследования, сев на мяч любого игрока. Тот, на чей мяч сели убегает от водящего.</p>	<p>30 сек</p> <p>4 мин</p>	<p>Держать осанку</p> <p>Соблюдаем осанку. Нельзя бегать долго убегающему. Нельзя садиться на мяч, когда уже очень опасно меняться местами. Прыгать на месте.</p>
III	Заключительная часть	5 мин	
	<p>1. Игра на внимание «Делай то, что говорю, а не то, что делаю», дети показывают упр. на дыхание и расслабление.</p> <p>2. Домашнее задание. Выполнять комплекс упр. с гантелями. Играть с мячами, повторяя ведение мяча.</p> <p>3. Упражнение на гибкость, расслабление и снятия усталости. И. п. – сидя на мячах. «Гармошка».</p> <p>4. Упражнение на укрепление мышц шеи: наклоны с сопротивлением.</p> <p>5. Сведение и разведение стоп, укрепляем стопу.</p> <p>6. Учить безопасно ложиться, и садится на мяч. Построение и подведение итогов урока.</p>	<p>3 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Обратить внимание детей на правильное положение рук и осанку. Обсудить тему и задачи урока. Впечатление об уроке.</p>