**Технологическая карта открытого занятия**

по общей физической подготовке с детьми (ОВЗ)

**Учитель физической культуры:**Лебедева Ирина Владимировна

**Класс:**3-8 группе 8 человек

**Дата проведения**: 22 01.2020г

**Тема**: «Развитие двигательных качеств в подвижных играх».

**Цель:** формирование жизненно необходимых навыков в жизни.

**Задачи:**

1. содействовать всесторонне - развитой личности;
2. развитие координации и быстроты в подвижных играх;
3. воспитание волевых качеств;
4. содействовать укреплению здоровья средствами физической культуры.

**Тип занятия:** образовательно-обучающий.

**Форма проведения:**сюжетно**-**ролевая.

**Технология:**игровая.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

1) закрепить понятие физических качеств: ловкость, быстрота, выносливость;

2) укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и скоростных способностей.

**Личностные:**

1) способствовать комплексному развитию физических качеств: координации, ловкости, быстроты;

2) стимулировать развитие волевых и нравственных качеств: целеустремлённости, настойчивости в достижении цели;

3) формирование положительной мотивации к занятиям физической культуры.

**Метапредметные:**

формировать у учащихся умения:

1) коммуникативные (взаимопонимание, взаимоподдержка, работа в паре, команде);

2) рефлексивные (умение оценивать собственную деятельность и деятельность учащихся).

**Оборудование:**

фишки;

маски.

**Метод контроля:** взаимоконтроль со стороны учащихся и индивидуальный контроль со стороны учителя.

**Методы организации и осуществления познавательной деятельности учащихся:**- по источнику передачи и восприятия учебной информации – словесные, наглядные, практические.

Среди методов стимулирования и мотивации учения предполагается использовать методы поощрения.

**Метод обучения:**

- практический метод;- самоконтроль.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Время | Деятельность учителя, тренера-преподавателя | Деятельность ученика | Формируемые УУД |
| 7 мин.  7 мин.  7 мин.  5 мин.  5 мин.  4 мин. | **I. Подготовительная часть**  А)Организационный момент.  Мотивационный настрой.  - Здравствуйте, ребята! Я рада видеть на своем уроке таких подтянутых, спортивных, красивых учеников!  - Кто сегодня хочет получить 5? Получат её а- активные, б – быстрые, в – внимательные, г- говорящие по делу, д- дисциплинированные, дружные.  - Тема нашего урока: «Развитие двигательных качеств в подвижных играх».  Б) Постановка цели.  - Какие качества нужны чтобы вас не поймал водящий?  - Цель нашего урока развитие тех качеств, которые вы перечислили.  - С чего начинается урок? Конечно же с разминки!  В) Разминка  1. Разновидность ходьбы:  на носках;  на пятках;  на внутренней и внешней стороне стопы;  2. Разновидность бега:  равномерный бег;  приставными шагами левым и правым боком;  подскоками с ноги на ногу;  спиной.  3. ОРУ в движении.  **II.Основная часть.**  - Сейчас будем играть в игру «Гуси-лебеди».  (Объяснение игры и правил).  В начале игры мелом или палочкой очерчивается **«гусятник»** — дом, в котором живут **гуси** и где их ждет **хозяин.**  На другой стороне площадки очерерчивается **«поле»** — туда гуси уходят гулять.  Между **«гусятником»** и **«полем»** рисуется круг —**«логово»**, там будет жить **волк**.  — *Гуси, гуси! — Га-га-га! — Есть хотите? — Да-да-да! — Так летите же домой! — Серый волк под горой. Не пускает нас домой! — Ну, летите, как хотите, только лапки берегите!*  По окончанию игры учитель выделяет самых быстрых.  Построение и объяснение новый игры.  **Волк во рву.**  По правилам игры на площадке рисуется коридор (ров) шириной 1 метр. Ров можно начертить зигзагообразный, где уже, где шире.  Во рву располагаются водящие - волки двое или трое игроков. Все остальные играющие - зайцы - стараются перепрыгнуть через ров и не оказаться пойманными. Если до зайца дотронулись, он выбывает из игры или становится волком.  Волки могут поймать зайцев только находясь во рву. Зайцы ров не перебегают, а перепрыгивают. Если нога зайца коснулась территории рва, это значит, что он провалился в ров и в этом случае также выбывает из игры.  По окончанию игры учитель выделяет самых быстрых.  Построение и объяснение новый игры.  **Гном-великан.**  Все стоят в строю. По команде «Гномы», обучающие выполняют действие, названное учителем, по команде «Великаны» - не делаю ничего. Ошибающийся делает шаг вперед. Выигрывает тот, кто остался стоять на месте.  По окончанию игры учитель выделяет самых внимательных.  **Салочки на одной ноге.**  Очерчивается прямоугольник. За границу прямоугольника заходить нельзя. Водящий прыгает на одной ноге и салит остальных. Осаленный выходит из прямоугольника.  По окончанию игры учитель выделяет самых выносливых.  **III. Заключительная часть.**  *Создает ситуацию, связанную с приятными эмоциями, чувством удовлетворения от работы, ощущением собственной компетентности, самоуважения.*  Построение.  - Ребята, как вы себя чувствуете сейчас?  Если вы полны сил и энергии – попрыгайте на месте 5 раз, если вы устали – присядьте.  - Какое у вас настроение? Если весёлое – помашите руками, поднятыми вверх, грустное – спрячьте руки за спину.  -Оценим себя: балл за  активность, быстроту в играх, дисциплинированность. Какая отметка получилась?  -У кого 5 ,подняли руки.  - У кого получилась 4?  - Есть ли такие, кто считает, что не получил положительной оценки?  -Дома выполняем домашнее задание в тетради.  -Урок окончен. До свидания! | Дети входят в зал.  Построение.  Приветствие.    Выдвигают варианты, участвуют в обсуждении.  *Качества*: быстрота, ловкость, сила, смелость.  Выполняют разминку в движении по кругу. По ходу выполнения заданий в ходьбе и беге к учителю приглашается обучающийся, который дает оценку выполнения двигательного действия классного коллектива.  Дети слушают и задают вопросы.  Слушают и задают вопросы.  Становятся в строй и слушают правила игры.  Становятся в строй. | Проявление положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к учению. (*Л)*  Самоопределиться к  задачам урока и принять цель занятия (Л).  Распознавать и выполнять двигательное действие (П).  Выполнять упражнения по укреплению осанки (Р).  Самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению (Л);  планировать, контролировать, оценивать деятельность (Р);  активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания (К).  Дать самооценку собственной деятельности (Р);  Рефлексия мотивации, способов деятельности, общения. (*Л)* |

УУД (универсальные учебные действия); Л – личностные, Р – регулятивные, П – познавательные, К- коммуникативные.

**Самоанализ**

При решении оздоровительной задачи было уделено внимание на функциональное состояние обучающихся, сочетание нагрузки с активным отдыхом.

При решении воспитательной задачи я уделяла внимание на дисциплину. Старалась создать доверительную обстановку и развития такого качества, как уверенность в себе и волевых качеств.

Индивидуальная работа прослеживается через планирование нагрузки, которая соответствует данному этапу подготовки. Осуществлялся контроль по предупреждению и исправлению ошибок.

На протяжении всего урока мною использовались методы стимулирования и мотивации. Стиль общения с учениками доверительный, построен на взаимном уважении.

Проведенный урок соответствует поставленным задачам. Задачи этого урока работают на перспективу, так как полученные навыки координации и быстроты будут использованы в спортивных играх.

Благодаря разнообразию форм и методов построения уроков, у обучающихся повышается интерес к дальнейшим занятиям физической культуры.

Считаю, что основные задачи, поставленные на уроке, достигнуты.

«Мы любим урок физической культуры» - так говорят мои ученики, эти слова я надеюсь слышать и в дальнейшей моей профессиональной деятельности.

Сюжетный урок-это спектакль, а дети на нём - артисты. Задача учителя - раскрыть творческий и физический потенциал детей, дать каждому ребёнку возможность проявить себя и порадоваться за себя и других.

Сюжетно-ролевые уроки способствуют не только физическому и нравственному совершенствованию детей, но и развивают их творчество. Такие уроки создают положительную мотивацию у детей и эмоциональный настрой. На сюжетно-ролевых уроках дети одновременно ощущают совместную радость познание, творчества, спортивных достижений, красоты.

**Технологическая карта открытого урока**

***Ф. И. О. педагога Лебедева И.В 2017 г***

***Предмет: физическая культура***

***Класс: 4 (ФГОС)***

***Дата проведения:12.11.2017г***

***Базовый учебник: В.И. Лях «Физическая Культура»***

Раздел: Подвижные игры

**Тема урока: Подвижные игры с элементами баскетбола**

**Цель урока:** Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством подвижных игр с мячом

**Задачи урока:**

**1.Образовательные**(предметные результаты)**:**

1. Познакомить учащихся с порядком выполнения комплекса ОРУ с мячом (познавательное УУД).
2. Ознакомить с новой подвижной игрой (познавательное УУД).

**2.Развивающие**(метапредметные результаты):

1. Формиовать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности (коммуникативное УУД).
2. Формировать у учащихся координационные и кондиционные способности (коммуникативное УУД).

**3. Воспитательные**(личностные результаты):

1. Комплексное развитие координации, силы, скорости, выносливости (личностноеУУД).
2. Формирование чувств ответственности, коллективизма, воспитание упорства и потребности к занятиям физическими упражнениями, развитие интеллекта (личностноеУУД).
3. Формирование умения проявлять дисциплинированность (личностное УУД).
4. Знание правильной осанки и соблюдение ее (личностное УУД).

**4**. **Оздоровительная:**

1.Содействовать достижению гармоничности в физическом развитии (личностное УУД).

**Тип урока:** Обучающий.

**Необходимое оборудование**:

* мячи баскетбольные на каждого учащегося;
* 2 обруча фишки (маркеры);
* ленточки или шарики каждому учащемуся.

**СТРУКТУРА И ХОД УРОКА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Этап урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность ученика** | **Формируемые УУД** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Подготовительный этап (9 мин.):**  **1. Построение, приветствие, сообщение темы и задачи.**  - Ребята, мы сегодня с вами начнём урок путешествие в страну «Баскетболию». Кто знает игру баскетбол? Скажите, с чего начинают спортсмены свою тренировку (с разминки), вот и мы сейчас с вами сделаем разминку.  (Демонстрация двигательных действий: ходьба на внешней стороне стопы; ходьба, перекатываясь с пятки на носок; ходьба на носках, все эти упр. Для профилактике предупреждения плоскостопия).  **2.Ходьба:**  1). Следы медведя – ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе;  2). Следы тигра – ходьба, перекатываясь с пятки на носок;  3). Следы цапли – ходьба на носках  **Ребята, а для чего мы с вами выполняли эти упражнения? (профилактика плоскостопия).**  **3.Бег:**  а) равномерный бег  б) змейкой  в) приставными шагами  г) бег с остановками  **4.Упражнение на восстановление дыхания**  Перестроение из 1шеренги в 2 шеренги  **5.Выполнение школьниками комплекса «Школа баскетбольного мяча»**(баскетбольные мячи у мальчиков, волейбольные у девочек)  1).И.п.: ноги на ширине плеч, мяч на ладони правой руки. Перекладывание мяча за спиной на ладонь левой по кругу. (4 раз в одну сторону, 4 – в другую).  2).И.п.: ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперёд, мяч на ладони правой руки.  Перекладывание мяча вокруг правой ноги в левую руку, также вокруг левой по кругу (8 повторений)  3). И.п.: ноги на ширине плеч, туловище наклонено внерёд, мяч на ладони правой руки,  Перекладывание мяча вокруг правой и левой ноги («восьмёркой»), по 8 повторений в каждую сторону.  4).И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью выпрямлены ладонями внутрь.  Перебрасывание мяча из левой в правую руку и наоборот. (10-20 повторений).  5).И.п.: ноги на ширине плеч, подбрасывание мяча над собой ловля мяча в пружке над головой. (10-20 повторений).  6). Упражнение на востановление дыхания | Организация обучающихся на урок.  Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений.  Закрепление знаний по двигательным действиям  Следить за интервалом  Ознакомить со знаниями по двигательным действиям и умениям | Построение в одну шеренгу.  Активное участие в диалоге с учителем.  Соблюдать интервал  Активное участие в диалоге с учителем.  Соблюдать интервал  Перестроение из 1 шеренги в 2 шеренги  Повторяют за педагогом и запоминают.  Дети показывают нужные положения и начинают  выполнять упражнения, соблюдая рекомендации учителя  Сознательное выполнение определенных упражнений. | **Р**.Постановка учебной цели занятия.  **Р**.Умение правильно выполнять двигательное действие  **Р**.Умение организовать собственную деятельность**.**  **П.**Умениераспознавать и называть двигательное действие.  **Л.**Понимание необходимости выполнения упражнений для предупреждения плоскостопия.  **Л.**Умение активно включаться в коллективную деятельность.  **Л.**Умение проявлять дисциплинированность.  **П,Р**. Запомнить упражнения.  **Р**.Умение технически правильно выполнять. двигательное действие.  **Л**. Понимание необходимости выполнения упражнений.  **Л**Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению. |
| **2** | **Основной этап (30мин):**  - Чтобы стать профессионалом, спортсмены проводят после разминки что? (тренировку).  Баскетболисты в игре, какие должны быть?  (ловкие, подвижные, и т.д.). Вот мы сейчас и проверим вашу ловкость в подвижной игре:  **1. «Хвосты»**  Правила игры: выбирается водящий, у ребят на спине прикреплены ленточки («хвосты»), по сигналу водящий старается завладеть «хвостом».  - Скажите, какие ещё двигательные  умения нужны баскетболисту? (точность меткость, расчёт). А куда забрасывают мяч в баскетболе?  **2.Игра «Быстро и точно».** Дети делятся на несколько команд в зависимости от количества баскетбольных щитов с корзинами (обручей).  - Ребята, а как можно доставит мяч до корзины соперника? (катить, передавать, вести).  А теперь проведём эстафету с элементами баскетбола.  **3.Эстафеты**  1). Гонка мячей над головой  2). Гонка мячей между ног  3).Ведение мяча по прямой.  4**)**. Ведение мяча «Змейкой».  5).Мяч – капитану  **4.Подвижная игра «10 передач»**  Игроки команды, владеющие мячом стараются сделать между собой 10 передач, не отдавая мяч противнику. После этого игра останавливается. Мяч передается проигравшей команде | Ознакомить со знаниями по двигательным действиям и умениям  Соотносить задания учителя с двигательными действиями учеников.  Развитие умения давать оценку двигательным действиям.  Развивать быстроту и ловкость.  Создание ситуации эмоциональной разрядки. | Активное участие в диалоге с учителем.  Водящий оценивает выполнение заданного положения, дети активно  включаются в игру  Активное участие в диалоге с учителем.  Активное участие в диалоге с учителем.  Взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи | **Р**Умение организовать собственную деятельность.  **Л** Умение проявлять дисциплинированность.  **К**Умение работать в команде.  **Л**Уважительное отношение к противнику.  **Л.**Уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.  **Л.**Умение активно включаться в коллективную деятельность. |
| **3** | **Заключительный этап (рефлексия) (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. Где мы сегодня побывали? Что нового мы сегодня узнали на уроке?**  **Домашнее задание**  **Организованный выход из зала** | Отметить отличившихся ребят. | Построение в одну шеренгу.  Выражают свое мнение об итогах работы на уроке  Активное участие в диалоге с учителем.  Составить комплекс утренней гимнастики, состоящий из упражнений с мячом (5-6 упражнений). | **К.**Умение организовывать коллективную совместную деятельность.  **Р.**Умение применять полученные знания в организации режима дня. |

**П –**познавательное УУД

**Р –**регулятивные УУД **К –**коммуникативное УУД **Л** – личностное УУД

**Самоанализ урока физической культуры в 4 классе**

**Учитель:** Лебедева И В

Урок физической культуры проводился в 4 классе. Дети разные по уровню физического развития, темпераменту, характеру, здоровью. При подготовке урока старалась учитывать эти данные.

**Тема урока**: **Подвижные игры с элементами баскетбола**

**Тип урока**: Обучающий.

**Цель урока:** Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством подвижных игр с мячом

**Задачи урока:**

**1.Образовательные**(предметные результаты)**:**

1. Познакомить учащихся с порядком выполнения комплекса ОРУ с мячом (познавательное УУД)..
2. Ознакомить с новой подвижной игрой (познавательное УУД).

**2.Развивающие**(метапредметные результаты):

1. Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности (коммуникативное УУД).
2. Формировать у учащихся координационные и кондиционные способности (коммуникативное УУД).

**3. Воспитательные**(личностные результаты):

1. Комплексное развитие координации, силы, скорости, выносливости (личностное УУД).
2. Формирование чувств ответственности, коллективизма, воспитание упорства и потребности к занятиям физическими упражнениями, развитие интеллекта (личностное УУД).
3. Формирование умения проявлять дисциплинированность (личностное УУД).
4. Знание правильной осанки и соблюдение ее (личностное УУД).

**4**. **Оздоровительная:**

1.Содействовать достижению гармоничности в физическом развитии (личностное УУД).

Всё содержание урока было подчинено решению поставленных задач. Конспект урока соответствует его рабочему плану и программным требованиям данного возраста.

С целью решения оздоровительных задач мною были взяты упражнения на осанку, для укрепления мышц стопы, профилактики плоскостопия, дыхательные упражнения.

На уроке использовался теоретический материал с целью расширения кругозора и эрудиции учащихся. Он предлагался детям ненавязчиво в процессе перехода от одного этапа к другому. Запоминание теоретического материала проходило в процессе беседы с использованием наглядности игровых моментов.

Все этапы урока – это единое целое, где каждый последующий вид работы логически вытекал из предыдущего с нарастанием нагрузки от этапа к этапу и снижение её к концу урока.

Обучающиеся к началу урока были в спортивной форме. Спортивный зал проветрен, подготовлен спортивный инвентарь для каждого ученика. При организации учебной деятельности обучающихся основной целью ставилось осознанное выполнение поставленных учебных задач.

Построение урока соответствовало дидактическим принципам (от простого к сложному; сознательное отношение и др.).

**I этап. Подготовительная часть(9 мин).**

Этот этап я проводила с целью организации учащихся, функциональной подготовки организма к нагрузкам в основной части. Для этого была проведена разминка. В ней использовались разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения с мячом.

Во время разминки были использованы дыхательные упражнения, которые способствовали восстановлению дыхания и одновременно решали немаловажную оздоровительную задачу, развитие дыхательной мускулатуры.

**II этап. Основная часть (30 мин).**

В процессе проведения основной части урока мною были использованы основные принципы организации деятельности:

* принцип опоры на индивидуальные особенности каждого ученика,
* принцип саморазвития,
* принцип целостности был применен при решении воспитательных задач, где поощрялись позитивные возможности каждого ученика,
* принцип гуманных отношений: доброжелательный тон, взаимопонимание, содействие ученику в разрешении поставленной задачи.
* принцип саморазвития и др.

**III этап. Заключительная часть**. Были использованы упражнения восстановления и на внимательность. Подведены итоги урока с анализом выполнения поставленных задач урока.

Учащиеся активно участвовали в уроке, чему во многом способствовала чёткость в организации работы групп, грамотный инструктаж, а также игровая форма проведения урока. В течение урока я следил за соблюдением техники безопасности, организации страховки, взаимопомощи.

На своём уроке я использовала следующие формы и методы работы:

* фронтальный – при выполнении разминки;
* проблемный – в каждом этапе урока, с целью мотивации;
* наглядный метод, работа по образцу;
* индивидуальный;
* комбинированный.

На протяжении всего урока мною использовались методы стимулирования и мотивации. Стиль общения с учениками доверительный построен на взаимном уважении. Обучающиеся между собой проявляли находчивость, умение взаимодействовать в группах.

В процессе урока наблюдалась мотивация ученика на занятие: учащиеся любят игры с мячом, хорошо освоили технические и тактические действия. При выполнении заданий прослеживается то, что учащиеся получают удовлетворение от проделанной работы, которое выражено в использовании полученных умений и навыков во время урока.

С учётом физических возможностей учащихся осуществлялась дифференциация. В основу дифференциации положены не только объём и содержание, но и степень помощи со стороны учителя, а также степень участия каждого в работе на уроке. (Дети с высоким и выше среднего уровнем развития выполняли усложненный вариант заданий, давали образец выполнения задания).Доброжелательную атмосферу, высокую работоспособность учащихся в течение всего урока старалась обеспечить за счёт личностно-ориентированного подхода (ребята были разбиты на группы по симпатиям); за счёт разнообразных видов деятельности; использование игры. Урок способствовал общему развитию личности каждого школьника и коллектива в целом. Считаю, что основные задачи, поставленные на уроке, достигнуты.

**Используемая литература**

1. Физическая культура. 1-4 классы / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2013

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. / В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2012

|  |  |
| --- | --- |
| МКОУ СЕЛЕЗЕНЕВСКАЯ ШКОЛА  **Технологическая карта открытого урока ФГОС ОВЗ**  по адаптивной физкультуре 3 класс  учитель физической культуры: Лебедева Ирина Владимировна 19.04 2019г. | |
| **Тема урока** | Формирование  правильной осанки в играх и игровых упражнениях. |
| **Тип урока** | Изучение нового материала |
| **Дидактическая задача (цель урока)** | Освоение системы знаний, необходимой для формирования правильной осанки. |
| **Задачи на урок:** | **Образовательная:**  - обучение техники правильного выполнения физических упражнений, направленных  на формирование правильной осанки.  **Коррекционно-развивающая:**  - развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений и подвижных игр;  - формирование правильной осанки и укрепление мышц спины;  - закрепление навыка правильной осанки.  **Воспитательная :**  - воспитание потребности и освоение способов укрепления здоровья |
| **Формируемые БУД** | |
| **Личностные** | - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений;  - формирование потребности в занятиях, установка на здоровый образ жизни. |
| **Регулятивные** | - осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками. |
| **Познавательные** | - правильно выполнять строевые упражнения и понимание устных высказываний учителя. |
| **Коммуникативные** | - умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблемы.  - умение взаимодействовать со сверстниками по правилам, во время проведения упражнений на осанку. |
| **Уровни (предметные результаты)** | **Минимальный:**  - знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, во время игры.  - знание частей тела человека.  **Достаточный:**  - развитие функциональных возможностей организма.  - понимать значение выполняемых действий.  - знать положение правильной осанки. |
| **Оборудование:**  **для обучающихся**  **для педагога** | Гимнастические палки, обручи, коврики.  Демонстрационные карточки «правильная осанка», гимнастическая палка, коврик. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Цель этапа** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Коррекционная работа (индивидуальный образовательный маршрут)** | **Планируемые результаты** | |
| **Базовые учебные действия (компонент жизненной компетенции)** | **Предметные результаты (академический компонент)** |
| **Подготовительная часть**  **(10 мин.)**  ***Беседа по теме:***  ***« Правильная осанка».***  ***Строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега.***  ***Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.***  **Основная часть**  **(20 мин.)**  ***Коррекция осанки у стены.***  **Заключительная часть**  **(10 мин.)**  ***Дыхательная гимнастика.***  ***Релаксация.***  ***Упражнения для снятия напряжения зрительного анализатора:***  ***Оценивание****.*  ***Построение.*** | Мотивировать, заинтересовать учащихся к предстоящей работе на уроке.  В доступной форме дать представление о правильной осанке  Добиться четкого выполнения строевых упражнений.  Способствовать запоминанию последовательности выполнения упражнений.  Способствовать формированию правильной осанки.  Снизить нагрузку, провести рефлексию.  Обобщить полученные на уроке знания.  .  Укрепление и охрана здоровья, в том числе охрана остаточного зрения  Организованный выход. | **Построение.**  **Приветствие.**  **Сообщение темы и задач урока:**  - сегодня наш урок посвящён формированию осанки.  – Ребята посмотрите на картинки с детьми. Какая картинка вам нравиться? На каких детей приятно смотреть? Стройные люди радуют глаз. Надо в детстве приучиться держать спину прямо, тогда и в старшем возрасте не будут мучить боли в спине и ногах.    Ребята покажите, где у вас голова, шея, спина, руки, живот, ноги и ступни.  Сегодня на занятии мы будем выполнять упражнения для мышц спины.  Объяснение и показ.  *Повороты:*  - Направо;  - Налево;  - Кругом;  *Действия с закрытыми глазами:*  Повороты, шаг/ 2-3 шага (вперед, назад, вправо влево)  *Ходьба:*  - На месте  - На носках (руки на пояс)  - На пятках (руки за голову)  - Перекат с пятки на носок (руки на пояс).  Контроль за правильным выполнением упражнения и последовательностью счета.  **ОРУ с гимнастической палкой:**  1. И. п.: о. с. — палка внизу. 1 — пал­ку вперед; 2 — вверх, 3 — вперед; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.  2. И. п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1 —3 — плав­ными движениями поднимать палку назад вверх; 4 — и. п. При выполнении упражнения голову не опускать, руки прямые, движения от плеча. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.  3. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 —2 — наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз. Выполняя упражнение, потянуться вперед.  4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка к груди. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — поднять палку вверх; 4 — и. п. То же в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.  5. И. п.: стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 — поворот корпуса вправо, одновременно руки вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.  6. И. п.: лежа на животе, палка в пря­мых руках. 1—2 — палку вверх, посмотреть на нее; 3—4 — и. п. Ноги от пола не отрывать. Повторить 6—8 раз.  7. И. п.: сидя, ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки в упор сза­ди. 1 —4 — ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. Повторить 4—6 раз.  8. И. п.: о. с. — палка внизу. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее — вдох; 2 — и. п. — выдох. Повторить 6—8 раз.  Рассказывает и показывает обучающимся способы контроля правильной осанки (встать у стены, затылок, затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены).  **Подвижная игра: «Волшебные ёлочки»:**  Учитель – лесник, дети – ёлочки. Дети встают у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами и пятками, изображая волшебные ёлочки.  По сигналу «Ночь!» бегают, красиво и легко кружась по площадке, а по сигналу «Лесник!» бегут к стене, принимая первоначальную позу. Лесник обходит ёлочки, осматривает их, неровные забирает с собой.  Даёт методические указания во время подвижной игры, следит за техникой безопасности.  **Подвижная игра: «Пчёлка»:**  Играющие идут по внешнему кругу и проговаривают: «Только солнышко проснётся – пчёлка кружит, пчёлка вьётся. Над цветками за рекой, над травою луговой. Собирает свежий мёд и скорей домой несёт».  После последних слов все играющие стараются занять домик (обруч) и принять позу с правильной осанкой.  Пчёлка оставшаяся без домика обходит круг и, подойдя к игроку, у которого неправильная осанка, говорит: «Ты зашёл не в свой домик, это мой».  После этих слов пчёлка из домика бежит по кругу, а водящая пчёлка старается обогнать и занять место в домике (или догнать и осалить). Затем игра продолжается заново.  Учитель предлагает сначала переводить дыхание после каждой строчки речевки, затем через строчку и постепенно научиться говорить на выдохе.  **Дыхательная гимнастика «Паровоз»:**  *Паровоз кричит: «Ду‑ду‑ду‑уууу!*  *Я иду, иду, иду!»*  *А колеса стучат,*  *А колеса говорят:*  *«Так‑так, так‑так.*  *Чуф‑чуф, чуф‑чуф.*  *Ш‑ш‑ш, ууууу!*  *Приехали.*  **Релаксация «На природе»:**  И. п. – поза покоя. Лежа на спине, ноги врозь, руки ладонями вверх, голова повернута влево, глаза закрыты, представь:  *Будто мы лежим на травке.*  *На зеленой легкой травке.*  *Греет солнышко сейчас.*  *Руки теплые у нас…*  *Жарче солнышко сейчас,*  *Ноги теплые у нас…*  *Хорошо нам отдыхать….*  *Но пора уже вставать.*  *Крепче кулаки сжимаем,*  *Выше, выше поднимаем!*  *Потянуться, улыбнуться!*  *Всем открыть глаза и встать!.*  1) зажмурь изо всех сил глаза, а потом широко их открой. Повторить упражнение 4–6 раз;  2) посмотри в окно. Найди самую дальнюю точку и задержи на ней взгляд в течение 1 мин.  **Оцените, как вы работали?**  Если у вас все получалось, примите позу с правильной осанкой.  Если вам было трудно, находитесь в исходном положении. | Самостоятельно проходят в зал, построение. Приветствуют учителя. Знакомятся с задачами урока  Отвечают на вопросы учителя.  Выполняют строевые упражнения.  Выполнение общеразвивающих упражнений на месте.  Выполняют упражнения, направленные на контроль правильной осанки.  Участвуют в игре.  Выполняют дыхательные упражнения.    Выполняют упражнения на расслабление.  Показывают упражнения на ощущение правильной осанки.  Осуществляют построение. | создать условия для формирования эмоционального настроя на работу.  создать условия для развития двигательно-пространственной координации в процессе ходьбы и бега;  При необходимости помогать в выполнении упражнения  отрабатывать умение выполнять упражнения с правильной осанкой;  создать условия для развития двигательно-пространственной координации в процессе ходьбы и бега.  Развитие дыхания  Коррекция зрения | **Личностные:** формирование потребности в занятиях, установка на здоровый образ жизни.  **Регулятивные:** Осуществлять сотрудничество с учителем и сверстниками.  **Коммуникативные:** умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблемы.  **Познавательные:** Правильно выполнять строевые упражнения и понимание устных высказываний учителя.  -**Регулятивные:** соблюдать дистанцию.  **Регулятивные:**  выполнять упражнения по укреплению осанки.  **Коммуникативные:** Умение взаимодействовать со сверстниками по правилам, во время проведения упражнений на осанку.  **Личностные:** умение добросовестно выполнять упражнения;  **Личностные:** Взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.  **Регулятивные:** осуществляют контроль своих действий, ориентируясь на показ учителя.  **Познавательные:**  работа с информацией, построение речевых высказываний.  **Коммуникативные:**  Умение взаимодействовать со сверстниками по правилам, во время проведения подвижных игр на осанку.  **Регулятивные:** умение самостоятельно и с помощью учителя оценивать свои действия. Прогнозируют результаты усвоения материала.  **Коммуникативные**:  уметь слушать; строить правильные высказывания.  **Личностные:**  дать самооценку собственной деятельности. | Развитие элементарных пространственных понятий.  Знание частей тела человека.  Умение выполнять исходные положения.  Развитие функциональных возможностей организм.  Понимать значение выполняемых действий.  Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, во время игры.  Понимать значение выполняемых действий  овладение специальными знаниями об упражнениях, направленных на укрепление и охрану здоровья, в том числе охрану остаточного зрения |

***Технологическая карта открытого урока физической культуры***

***По теме «Воспитание физических качеств»***

учитель МКОУ Селезеневской школы

Лебедева Ирина Владимировна

19.102018г.

|  |  |
| --- | --- |
| **Название предмета** | Физическая культура |
| **Тема** | Воспитание физических качеств |
| **Класс** | 1-4 |
| **Тип урока** | комбинированный. |
| **Технология** | Личностно - ориентированная |
| **Цель урока** | создание устойчивой мотивации на освоение подвижных игр |
| **Планируемые результаты**  ***Универсальные компетенции:***  ***Личностные результаты****(формирование следующих умений и качеств)*  ***Метапредметные****(формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)* | -умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;  -умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.  =активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  = проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  =оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  ***регулятивные:***  \*самостоятельно в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;  \*управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;  \*технически правильно выполнять двигательные действия в игровой и соревновательной деятельности;  ***познавательные:***  -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  -находить выход из критического положения;  ***коммуникативные:***  =в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;  = анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  =общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  =оказывать товарищескую поддержку;  =добиваться достижения общей цели. |
| **Место проведения** | Спортивный зал |
| **Время урока** | 40 минут |
| **Инвентарь** | * 6 мячей; * магнитофон  (с удлинителем); * 5 обручей, * 3 кегли; * 3 палочки эстафетные * 3 гимнастические палки * стенд для рефлексии с картинками |

**Задачи:**

* развивать умение использовать в игре  бег, прыжки, метание мяча;
* развивать двигательную активность детей; развитие ловкости, быстроты, координации;
* укрепление здоровья;
* воспитывать чувство товарищества, коллективизма,  взаимопомощи, взаимовыручки, умение работать в  команде.

**Вид урока:** урок-игра.

**Методы обучения:** *практический*– игры, эстафеты, ходьба, бег, релаксация.

**Форма организации:**

* фронтальная,
* групповая.

**Итоговый результат  урока-игры** – радость и эмоциональный подъем.

ХОД УРОКА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Содержание урока** | **Время** | **Организационно-методические указания** |
| 1. | **Подготовительная часть**  Построение. Приветствие. Сообщение темы и задач урока. | **14 мин.**  3 мин | Обратить внимание на осанку. «В  одну шеренгу становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» «Здравствуйте ребята!» Урок у нас будет не совсем обычный. Как вы считаете, какова сегодня тема урока?  Догадайтесь по следующим словам: У медведя во бору грибы ягоды беру, А медведь не спит и на нас глядит… (подвижные игры) Верно. Сегодня у нас урок – игра. |
| 2. | Инструктаж по технике безопасности. | 1 мин | Не забывайте о технике безопасности во время игр. Не толкайтесь, соблюдайте дистанцию, содержите в порядке спортивную обувь. |
| 3. | Строевая подготовка: повороты налево, направо, кругом. Расчёт на 1 – 2, перестроение, ходьба на месте. | 1 мин | Внимательно слушайте задания. Чётко выполняйте команды. «Напра-во!»  «Нале-во!»  «Нале-во!» «Кру-гом!». «На месте шагом марш! |
| 4. | **Упражнения в ходьбе.**   – на пятках, руки в стороны.  на носках, руки вверх.  – чередуя носок – пятка по два раза  – на внешней стороне стопы, руки на пояс  – на внутренней стороне стопы, руки на пояс.  – полуприсед | 2 мин | В обход по залу марш!»  «Мы сейчас по залу ходим Руки вверх, за голову заводим, Руки за спину кладем И на пяточках  идем.»  «Мы в затылок подравнялись, На носочки приподнялись, На носочках мы идём, Гордо голову несём.»  «Без задания!»   «А теперь медведи мы. Как мы ходим? Посмотри! (Имитируем ходьбу медведя) Вместе коленочки соединили,   Руки на пояс положили.  Спинка прямая, ножки согнули В полуприседе глубоко вздохнули. |
| 5. | **Упражнения в беге.**   * Медленный бег. * Поворот на 180 гр., бег в другую сторону * На счёт «Раз» достать рукой до пола * Бег по диагонали   – с высоким подниманием бедра. – с захлестом голени назад. – бег с прямыми ногами вперед. – бег приставными шагами, левым, правым.   * «Змейка» (за учителем), * Восстанавливаем дыхание.   Учитель выводит на прямую для расчёта на 1-3  Перестроение в три шеренги | 3 мин. | «Чаще шаг!» «Бегом марш!» Спина прямая, не сутулится, расправить плечи.    Соблюдать дистанцию. Каждое задание выполнять с максимальной частотой. Руки на колени.          Представьте, что на вашу рукавичку опустилась снежинка и нужно её сдуть. Глубокий вдох – выдох.  «Шагом марш!» |
| 6. | Общеразвивающие  упражнения в игре: Космонавты»            И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.   1–4 – вращение головы в левую сторону; 5–8 – то же в правую сторону.  И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.   1–4 – круговые вращения в плечевом     суставе вперед; | 7 мин. | Стоят в две команды. Лежат 3 обруча. Это ракеты. В каждую ракету может поместиться только 3 человека. Остальные – не летят. «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок на планеты. На какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет… (после след. слов все бегут в ракеты) Опоздавшим места нет!»    Движенья  чётко повторяем, внимательно смотреть не забываем.    Движения плавные, спина прямая, смотреть вперед, локти выше. |
|  | 5–8 – то же назад.  И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль тела  1–4 – подъём правого плеча 5–8 – то же левым. 1-4 – оба плеча вверх 5 – 8 – с акцентом вверху  И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.  1–2 – поворот туловища налево; 3–4 – то же направо.  И.п. – то же.   1– наклон туловища вперед, пальцами рук коснуться пола; 2– коснуться пола кулаками; 3 – коснуться пола ладонями; 4 – и.п.  И.п. – руки на пояс.   1 – полуприсед, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – присед; 4 – и.п.  И.п. – Выпад левой ногой вперед, руки на пояс. Прыжки со сменой ног  Прыжки вперёд – назад,  вправо – влево. |  | Спина прямая, смотреть вперед, повороты энергичные.      Наклоны глубже, ноги выпрямлены, делать под счет.      Делать под счет, сохранять равновесие.      Прыжки энергичные |
| 7. | **Основная часть**  Игры, направленные на формирование чувства дружбы, взаимопомощи, взаимовыручки, коллективизма  1) Эстафетный бег с палочкой (разминка) | **23 мин.** | Команды на игру формируются при построении  на разминку Перед началом состязаний участникам напоминаем инструктаж по технике безопасности при выполнении заданий.  Игрок бежит до конца зала, огибает кеглю, затем нужно добежать до команды, передать эстафетную палочку следующему. |
|  | 2)  Эстафета на основе народной игры. Вспомним, как в старину прыгали через костёр во время праздников – гуляний. |  | Игрок бежит до середины зала, там лежит обруч –  «костёр» и гимнастическая палка – «лошадка», перепрыгнуть через обруч взять палку, оседлать, доскакать до кегли, обогнуть её, доскакать опять до обруча, положить палку, перепрыгнуть через обруч, добежать до команды, передать эстафету следующему. |
|  | 3)  «По туннелю»  https://fhd.multiurok.ru/2/1/8/21894a7ce5ecedbb01b59d77683d6edc49f4b346/plan-konspiekt-uroka-18_1.png |  | Расстояние до ориентира 12 м. 10 играющих располагаются друг от друга на расстоянии 1 м. После свистка все играющие принимают положение – упор полулежа, а первый играющий посылает мяч по туннелю, образованному играющими; десятый, поймав мяч, бежит, перепрыгивая через каждого лежащего, и катит мяч девятому, а сам ложится в положение упор лежа. Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит задание. |
|  | 4) «Передал – бегом назад»  https://fhd.multiurok.ru/2/1/8/21894a7ce5ecedbb01b59d77683d6edc49f4b346/plan-konspiekt-uroka-18_2.jpeg |  | Игроки строятся в 3 колонны, капитан, встаёт лицом к команде на расстоянии 5 м. По сигналу капитан бросает мяч в руки своему первому игроку, тот отдаёт мяч обратно и бежит в конец колонны. Капитан бросает мяч следующему игроку и т.д. У кого из капитанов окажется мяч в руках от последнего игрока быстрее – та команда и побеждает. |
|  | 5) «Переноска груза»  https://fhd.multiurok.ru/2/1/8/21894a7ce5ecedbb01b59d77683d6edc49f4b346/plan-konspiekt-uroka-18_3.png |  | Игроки строятся в 2колонны, первые номера команд должны перенести 2 мяча  одновременно, из строя, до разворотной стойки, огибают ее и возвращаются обратно, где передают мячи следующим участникам. Побеждает та команда, которая первая выполнит задание |
|  | 7) Заключительная игра на внимание «3, 13, 33» | 1 мин. | Игроки должны на команду «3» поставить руки на пояс, «13» – руки к плечам, «33» – руки вверх. Если игрок выполняет движение не правильно, то он делает шаг вперёд. Таким образом, вперёд выйдут самые невнимательные игроки. |
| 8. | З**аключительная часть.**  Игра «Разойдись – соберись» | **3 мин.** | «Разойдись! В одну шеренгу становись!» Разбежались по залу. По команде построились под рукой учителя под счёт (в разных уголках зала)  в шеренгу по 1. |
| 9. | Упражнения для восстановление дыхания. |  | Руки выпрямили вдоль туловища, глаза закрыли, голову отклонили вправо. Расслабили ноги, пальцы. Представили летний день.  Солнышко нас греет. Птички поют. Дышим свободно и ровно, не задерживаем вдох.» |
| 10. | Подведение итогов. Рефлексия |  | Медленно открываем глазки и попадаем на футбольное поле. Перед вами футбольное поле.( на фанере) Вы – игроки. Сейчас вы должны подвести итог нашего урока, оценить свою работу, понравился вам урок или вы считаете по-другому. Нужно взять мяч и забить – (приклеить) гол в ворота. Если вам урок понравился, у вас положительные эмоции, то забиваете мяч в синие ворота. Если у вас плохое настроение после урока, отрицательные эмоции после него, урок не понравился – забиваете гол в красные ворота. Итог: где меньше мячей, то настроение победило. Если меньше голов в красных воротах, то урок понравился, победило хорошее настроение и наоборот. Итак, со счётом … – … победило … настроение |
| 11. | **Домашнее задание:** |  | индивидуальное –  разно-уровневое. 1 уровень – повторить изученные игры. 2 уровень – Групповое д/з: – придумать свою подвижную игру, разучить в своей группе, творчески оформить, показать, разучить с другими на след. уроке. Выбрать необходимые упражнения и составить свою игру для саморазвития. |
| 12. | Организованный уход из зала. |  | Молодцы. «Урок закончен. Спасибо всем за работу.» Пусть занятия физкультурой подарят вам бодрость и здоровье! |