Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Озерновская средняя общеобразовательная школа № 47

Номинация: Физическая культура

Класс:3

Название: Лесное путешествие

Автор: Михалева Н.А.

Должность: учитель физической культуры

Место работы: МБОУ Озерновская СОШ №47

2022-2023 учебный год

*Тема: «Лесное путешествие».*

*Тип: Нетрадиционный (сюжетно-ролевая игра).*

*Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ № 47*

***Цель****: Совершенствование двигательных умений и навыков посредством выполнения упражнений в равновесии, лазании и кувырках.*

* *целеполагание* как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно;
* *планирование* – определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
* *прогнозирование* – предвосхищение результата и уровня усвоения; его временных характеристик;
* *контроль* в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него;
* *коррекция –* внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта;
* *оценка* – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивание качества и уровня усвоения;
* волевая *саморегуляция* как способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

*Личностные:*

* планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;
* постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
* разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешение конфликта, принятие решения и его реализация;
* управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера;

*Познавательные:*

* Познавательные УУД
* Осмысление правил игры.
* Осмысление  самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий (упражнения для правильной осанки)
* Выполнять простейшие гимнастические комбинации на высоком качественном уровне.

*Коммуникативные:*

* планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение целей, функций участников, способов взаимодействия;
* постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
* разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешение конфликта, принятие решения и его реализация;
* управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера;

***Методы:***

- словесный, наглядный, практический (игровой, метод упражнений, соревновательный).

 ***Формы:*** фронтальная, групповая, поточная.

***Оборудование:*** магнитофон, 6 набивных мячей, 1 г/скамейка ,1 г/бревно, 3 г/мата,

3 г/стенки, 16 деревянных кирпичиков, мешочки по количеству учащихся, 1 канат, 3 короны с символикой для игры «Шишки», «Желуди», «Орехи», ленточки по количеству учащихся, «Удочка» (мешочек, привязанный к скакалке), 4 маленьких барьерчика.

h = 45см.

**Технологическая карта урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап урока** | **Дозировка** | **Методический прием** | **Деятельность учителя** | **Действия учащихся** |
| ***I.Вводно-подготовительная часть****Построение, приветствие,* *сообщение задач.**Перестроение из одной шеренги в 3**Строевые упражнения.*1-2 два шага с левой на месте3-4 два хлопка5-6 два шага с левой на месте7-8 два хлопка по бёдрам*Игра на* *совершенствование* *строевых упражнений и* *развитие внимания:*«Шишки»,«Жёлуди», «Орехи»*Упражнения в ходьбе для* *профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки.*- ходьба на носках (как лисички);- на пятках, руки на поясе (как дикие кабаны);- на внутреннем и внешнем своде стопы (как медведи)- с высоким подниманием бедра (гордый лесной олень);- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (как зайцы);- ходьба по канату приставными шагами, наступая на канат серединой стопы, руки на поясе. *Бег с заданием на внимание:*- По свистку поменять направление движения через левое плечо.*Ходьба по кругу в колонне по одному.**Упражнения на восстановление дыхания**1-2 руки через стороны дугами вверх, вдох.**3-4 руки через стороны дугами вниз, выдох**Комплекс ОРУ с мешочком* *Ходьба по кругу в колонне по одному.* | 15 мин1минПовторить4-5 разПовторить3-4 раза1,5-2 мин1,5 мин3-4 раза5-6 минут | Фронтальный методПоточный метод | Приветствие, пожелание хорошего настроения. Создание эмоционального настроя на урок.Построение в одну шеренгу.Обратить внимание на внешний вид учащихся и готовность к уроку. Спина прямая, руки прижаты к бёдрам.*Учитель: «Ребята, сегодня на уроке я предлагаю вам представить, что мы идём в поход в лес. В лесу нельзя кричать, шуметь, свистеть. Почему?»* (Дети отвечают) Учитель: «Правильно, лес – это родной дом для зверей, птиц и насекомых, а мы у них в гостях» Учитель: «Путь у нас будет нелёгкий, поэтому нам необходимо подготовить наши мышцы к дальней дороге и выполнить разминку».Следить за чёткостью выполнения команд *Учитель: «А сейчас ребята, мы поиграем в игру «Шишки», «Жёлуди», «Орехи»* и вспомним построение в колонну, шеренгу. *Учитель: «Вспомним, как передвигаются лесные жители по лесу?»* *«Представили, что идём по сухим корням деревьев»* Следить за осанкой (плечи расправить, лопатки свести, голову не наклонять вперёд). *Учитель: «Лесным жителям, чтобы выжить необходимо быть внимательными, чуткими и смелыми. Есть среди них и трусливые – это, конечно, зайцы. Представим, как убегают зайцы и все вместе пустились на утёк!»**Учитель: «По кругу на вытянутые в стороны руки– разомкнись!». «Представили, ребята, что в руках у нас большая кедровая шишка, а не мешочек и мы сейчас с ней выполним О.Р.У.»* | Слушают и обсуждают тему урока.Обучающиеся проверяют подготовку мест к занятиям.Слушают наводящие вопросы учителя, выполняют задания учителя. Настрой на урок.Самооценка готовности к уроку.Учащиеся рассчитываются на 1-2-3 и перестраиваются в 3 шеренги. (1- «Шишки», 2- «Желуди», 3 – «Орехи»).По команде «Разойдись!» они в произвольном порядке перемещаются по спортзалу. По свистку и по жесту учителя рукой (поднятая вверх рука-построение в колонну; рука в сторону- построение в шеренгу), каждая команда должна построиться за своим капитаном в колонну (шеренгу) в любой части зала (учитель может заранее оговорить место построения с капитанами.) Выигрывает команда, которая быстрее выполнит построение.В каждой команде выбирается капитан, на голове у которого находится маска с символикой команды.Учащиеся идут по залу в колонне по одному, выполняя задание учителя.Бег по кругу.  Соблюдать расстояние движения, из строя не выходить.Вдох глубокий через нос.Выдох продолжительный через рот.По ходу взять мешочек в правую руку и продолжать движение по кругуПо ходу движения положить мешочек на место. |
|  ***II.Основная часть. (20-25 мин)****Совершенствовать упражнения в равновесии на г/скамейкеи г/ бревне:*- Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, перешагивая набивные мячи.- Ходьба по напольному гимнастическому бревну на носках, руки в стороны.*Совершенствовать навык лазания (ползания) на четвереньках:*- Ползание друг за другом на четвереньках с подлезанием под барьерчиками (h = 45-50см, расставленными в ряд на расстоянии 1 метр друг от друга). *Совершенствовать упражнение в ходьбе по деревянным кирпичикам:*-Ходьба по деревянным кирпичикам, которые расположены в шахматном порядке, на расстоянии 35- 40 см друг от друга (12шт).*Закрепить умение выполнять кувырок вперёд:*- Кувырки вперёд*Закрепить лазание по гимнастической стенке:*- Лазание по гимнастической лестнице вверх, вниз; приставными шагами.*Уборка инвентаря**Бег по кругу**- левым боком**- правым боком**- обычный бег**Дыхательная гимнастика (упражнения на восстановление дыхания)**Закрепить правила игры* *«Лисий хвост»**Игра «Удочка»* | 4-5 раз4-5 мин4-5 мин4-5 мин3 мин1-2 мин2 мин1 мин5 мин2 мин |  | Учитель: «Вот теперь мы хорошо подготовились к походу, тогда отправляемся скорее в лес!» Во время движения включить музыку с пением лесных птиц.*Учитель: «Внимание, ребята! Мы подходим к узкой лесной тропинке, на которой встречаются камни, сухие ветки. Нам нужно друг за другом, пройти так, чтобы их не задеть».*Для создания настроя ребят выполнение упражнения сопровождается рифмованным рассказом: *« Мы к лесной тропинке вышли, поднимаем ноги выше! Руки на пояс кладём и красиво все пройдём! Поднимай повыше ноги, коль идёшь не по дороге!»* Учитель: - «А сейчас ребята на нашем пути овраг, через который бежит ручей. Посмотрите! Чьи-то заботливые руки перекинули через овраг бревно. Пройдем по нему аккуратно, не замочив ноги».Учитель: *«Мы в затылок подравнялись, на носочки приподнялись, на мосток гурьбой взошли – вот его и перешли!»* Учитель: «Наше путешествие продолжается. Внимание! Что это, чья это норка? Давайте проверим, не живёт ли в ней кто? Учитель; «*Мы на корточки встаём и вперёд все поползём. Все обследуем углы. Кто живёт здесь?**Чур, не мы!»*Учитель: «Ребята, посмотрите, на нашем пути встретилось топкое место. Как много кочек! Чтобы не увязнуть, идите по кочкам не спеша».Учитель***:*** *«Классом дружно все шагаем, вдруг болото мы встречаем. Не страшна преграда нам, одолеем на ура!»*Учитель: *«Кто это прячется в траве такой колючий?**Да это же ёжик!* Он нас напугался, выбежал на дорожку и побежал, словно покатился. А ведь мы тоже ребята умеем, как ежик, выполнять кувырок в группировке. Давайте же друг за другом, соблюдая расстояние, выполним кувырок вперёд в группировкеУчитель: « Отлично вы ребята справились с преградами. Сейчас на нашем пути глубокий овраг. *«Стоит высокая гора «Шапку» прячет в облака. Взобравшись на её вершину, увидим дивную картину!».* «Вам надо ребята подняться по первой лестнице вверх, по второй спуститься вниз на предпоследнюю рейку. Приставными шагами перейти влево по третьей лестнице и спрыгнуть на мат». Следить за соблюдением техники безопасности. Пока последние доделывают упражнения на г/ стенке, первые начинают убирать инвентарь.Учитель останавливает учащихся и говорит:  *«Чтоб не затягивать поход, надо всем добавить ход. И далее всем скопом двигаться галопом!»* Учитель: *«Ребята, представьте вокруг вас слева и справа**высокие ветвистые ели, белоствольные берёзы и другие деревья, дарящие нам кислород. В лесу самый чистый воздух. Вдохните глубоко. Это полезно для здоровья. Вдох...Выдох..Вдыхаем аромат цветов, деревьев».*Учитель: *«Наш поход продолжается. А вот впереди красивая полянка, на которой зверята, птички играют в интересную игру «Лисий хвост!». Давайте и мы поиграем в неё!* Учитель: *«Чувствуете, ребята, запах ухи? Да, конечно же, смотрите, тут за полянкой речка и много рыбаков! А чем мы хуже их? Давайте и мы порыбачим, поиграем в игру «Удочка».* | Соблюдать дистанцию, спину держать прямо.Учащиеся поточно друг за другом идут по напольному гимнастическому бревну на носках, руки в стороны. Смотреть прямо перед собой.Дети выполняют задания учителяУченики друг за другом выполняют на мате кувырок вперёд. Учитель помогает ученикам, выполняет страховку.Учащиеся после кувырков продолжают ходьбу по кругу (10-15 метров)Школьники ещё два раза проходят по скамейке, бревну, выполняют лазание на четвереньках с подлезанием под барьерчиками, передвижение по кочкам, кувырок вперёд в группировке и лазание по гимнастической лестнице.Правила игры очень просты. Каждый из вас берёт ленточку и прикрепляет её за спиной, одним концом вставив в шорты (трико), а другой конец ленточки свободно свисает. Я выбираю «Охотника», который по сигналу старается догнать одного из учеников и сорвать у него ленточку. Можно увёртываться, но закрывать руками ленточку и вставать спиной к стене нельзя. Через 30-40 секунд «Охотник» меняется. Подсчитываются собранные ленточки. Побеждает «Охотник», который собрал больше всех ленточек.Дети встают в круг. В центре круга учитель. Он держит в руках удочку (резиновую скакалку) на конце которой привязан мешочек с песком, и вращает её по кругу над самым полом (землёй). Учащиеся подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ноги. Кого «удочка» заденет - тот осаленный. В конце игры определяется количество осаленных и тех, кто ни разу не был осален.  |
| ***III. Заключительная часть.****- Игра «Отгадай, чей голосок?»**Рефлексия* *Домашнее задание:* *Организованный уход.* | 10 мин5 мин2-3 мин1 мин1 мин |  | Учитель: *«Подходит к концу наш поход в лес. Всем нам пора домой. Давайте-ка проверим – никого мы не потеряли в лесу, все ли на месте?*  Поиграем в игру «Отгадай, чей голосок?» Учитель*: «Вот и закончился, ребята, наш поход, мы снова в нашей школе в спортивном зале. Давайте вспомним, чем мы занимались во время похода?»*- кто скажет чему мы с вами научились на уроке?- расскажите, что понравилось вам сегодня в уроке.*Выполнить упражнения для профилактики плоскостопия, что мы выполняли на уроке и упражнения на осанку с использованием лёгких предметов (книжка, коробочка и.т.д)* | Все играющие ходят по площадке. Водящий стоит в центре. По сигналу учителя: «Раз, два, три, в круг скорей беги! – играющие, взявшись за руки, образуют круг и идут вправо (влево) по кругу со словами: «Ты загадку отгадай, кто назвал тебя, узнай!» После этого все останавливаются, водящий закрывает глаза, а один из играющих по указанию учителя называет имя и фамилию водящего. Если водящий узнаёт того, кто произнёс его имя, то этот игрок заменяет водящего и игра повторяется.В конце учащиеся должны сказать свое мнение об уроке – если урок понравился уч-ся должны взять смайлики с улыбкой, а если урок недостаточно был хорош то ребята так же должны показать смайликами свое настроение.  |