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 месте  3-4 два хлопка  5-6 два шага с левой на месте  7-8 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 мин  1мин  Повторить  4-5 раз  Повторить  3-4 раза  1,5-2 мин  1,5 мин  3-4 раза  5-6 минут | Фронтальный метод  Поточный 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 кругу  По 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 раз  4-5 мин  4-5 мин  4-5 мин  3 мин  1-2 мин  2 мин  1 мин  5 мин  2 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 группировке  Учитель: « 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 учителя  Ученики 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 мин  5 мин  2-3 мин  1 мин  1 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. |