

**VII Всероссийский фестиваль методических разработок  
"Конспект урока"  
февраль - апрель 2016 г.**

*Логинова Ксения Евгеньевна*

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*

*«Средняя общеобразовательная школа № 71»*

*Городской округ «Город Лесной», Свердловская область*

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА СЮЖЕТНО-РОЛЕВОГО УРОКА «В ПОИСКАХ СЕКРЕТОВ ЗДОРОВЬЯ»**

**Технологическая карта урока № 26 для учащихся 3 класса**

<b>Тема</b>
Сюжетно-ролевой урок «В поисках секретов здоровья»
<b>Количество часов, отведенное на изучение</b>
В содержании курса физическая культура 1-4 классов в соответствующих разделах, в том числе и разделе «Гимнастика с элементами акробатики», на овладение техникой выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без них на 4 года обучения отводится 72 часа (1 класс – 18 часов; 2 класс – 18 часов; 3 класс – 18 часов; 4 класс – 18 часов).
<b>Цель</b>
Формирование навыков выполнения общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками; ознакомление и совершенствование корригирующих упражнений и дыхательной гимнастики; профилактика и коррекция осанки.
<b>Задачи</b>
<b><u>I. Образовательные задачи:</u></b> 1. Учить технике выполнения общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. 2. Ознакомить с упражнениями корригирующей гимнастики.



3. Совершенствовать знания о понятиях «здоровье», «здоровый образ жизни»

**II. Оздоровительные задачи:**

1. Содействовать формированию правильной осанки посредством корректирующей гимнастики.
2. Развивать физические качества: силу, гибкость и ловкость посредством общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и эстафетных заданий.

**III. Воспитательные задачи:**

1. Содействовать формированию стойкого интереса к занятиям физической культуры и спорта.
2. Способствовать развитию коммуникативных навыков в детском коллективе.
3. Развивать дисциплинированность и уважительное отношение к сверстникам.
4. Способствовать развитию творческого воображения.

**Основное содержание**

*1. Основы знаний:* Цель и основные задачи корректирующей гимнастики.

*2. Способы (двигательной) физической деятельности:* Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подбор упражнений для корректирующей гимнастики. Самостоятельное выполнение комплекса корректирующей гимнастики для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Проведение элементарных соревнований.

*3. Физическое совершенствование:* Различные виды ходьбы и бега. Комплексы корректирующих упражнений на контроль осанки, лежа, стоя, с различными предметами. Индивидуальное (групповое) выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.

**Термины и понятия**

Комплекс общеразвивающих упражнений. Корректирующая гимнастика как вид физкультурно-оздоровительной деятельности, ее назначение. Осанка и ее виды. Здоровье. Витамины.

**Планируемый результат (УУД)**

**Предметные**

1. Знать и выполнять правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности.
2. Различать и четко выполнять организационные строевые команды.

	<p>3. Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без.</p> <p>4. Выполнять самостоятельно упражнения оздоровительной направленности и составлять из них комплексы утренней гигиенической гимнастики, подбирать дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>5. Расширять знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p>
<b>Личностные</b>	<p>1. Формировать правильное представление о красивой (правильной) осанке, уметь ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижения.</p> <p>2. Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p> <p>3. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных условиях.</p> <p>4. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
<b>Познавательные</b>	<p>1. Характеризовать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.</p> <p>2. Определять цель корригирующей гимнастики.</p> <p>3. Обобщать, анализировать и применять полученные теоретические знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>4. Определять роль и значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.</p> <p>5. Знать методику проведения корригирующей и дыхательной гимнастики.</p>
<b>Регулятивные</b>	<p>1. Уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.</p> <p>2. Понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить.</p> <p>3. Соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p>4. Владеть умением поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.</p> <p>5. Проявлять уважительное отношение к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.</p>



<b>Коммуникативные</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Владеть культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.</li> <li>2. Доброжелательно и уважительно относиться к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья.</li> <li>3. Проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных действий.</li> <li>4. Уметь находить компромиссы при принятии общих решений.</li> </ol>
<b>Организация образовательного пространства</b>	
<b>Межпредметные связи</b>	Знания из учебного курса «Окружающий мир», 1-3 класс
<b>Формы работы</b>	Фронтальный и индивидуальный способ организации обучающихся. Метод строго регламентированного упражнения (целостно-конструктивный и стандартно-интервальный), игровой и соревновательный методы. Словесные методы обучения: объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания. Метод непосредственной наглядности (показ упражнений).
<b>Ресурсы</b>	Мультимедийный показ теоретических знаний
<b>I этап урока. Мотивация к деятельности</b>	
<b>Цель</b>	Эмоциональная и психологическая мотивационная подготовка учащихся к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой и упражнений корригирующей гимнастики
<b>Проблемная ситуация</b>	Неполные знания о применении комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой для развития физических качеств. Недостаточный двигательный опыт развития координационных и кондиционных способностей.
<b>II этап урока. Учебно-познавательная деятельность</b>	
<b>Цель</b>	Учить технике выполнения комплексов общеразвивающих упражнений корригирующей направленности. Развивать двигательные качества: силу, ловкость и гибкость.



<b>Последовательность обучения</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в одну шеренгу.</li> <li>2. Приветствие. Сообщение задач урока.</li> <li>3. Ходьба с гимнастической палкой под музыкальное сопровождение.</li> <li>4. Бег с гимнастической палкой под музыкальное сопровождение.</li> <li>5. Ходьба с восстановлением дыхания.</li> <li>6. Перестроение в колонну по три.</li> <li>7. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой и упражнения корригирующей направленности.</li> <li>8. Эстафета «Поиск волшебных ключей».</li> <li>9. Подведение итогов.</li> </ol>
<b>III этап урока. Интеллектуально-преобразовательная деятельность</b>	
<b>Цель</b>	Способствовать самостоятельному выполнению упражнений, творческому подходу реализации поставленной задачи
<b>Репродуктивное задание</b>	Выполнить ходьбу и бег в колонне по одному, общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой
<b>Импровизационное задание</b>	Ответить на вопросы по теме
<b>Самоорганизация в деятельности</b>	В групповых заданиях выбор способа решения поставленной двигательной задачи
<b>IV этап. Контроль деятельности</b>	
<b>Формы контроля</b>	Оперативный контроль по внешним признакам утомления (частота дыхания, изменение кожных покровов, потоотделение, работоспособность и т.д.). Методы контроля: педагогическое наблюдение и опрос
<b>Контрольное задание</b>	Правильное выполнение упражнений оздоровительной гимнастики. Опрос о пользе витаминов.
<b>Оценка результатов деятельности</b>	
<b>Самооценка учащегося</b>	«Витамины здоровья» - оценка своей работы на уроке. Рефлексия.

<b>Оценка учителя</b>	Качественные изменения в технике выполнения упражнений. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Коммуникативные умения.
-----------------------	---



**План-конспект сюжетно-ролевого урока**  
**«В поисках секретов здоровья»**  
**для учащихся 3 класса (мальчики и девочки)**

**Цель урока:** Формирование навыков выполнения общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками; ознакомление и совершенствование корригирующих упражнений и дыхательной гимнастики; профилактика и коррекция осанки.

**Тип урока:** сюжетно-ролевой (урок-приключение)

**Задачи урока. I. Образовательные задачи:**

1. Учить технике выполнения общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками.
2. Ознакомить с упражнениями корригирующей гимнастики.
3. Ознакомить с понятиями: «здоровье», «здоровый образ жизни»

**II. Оздоровительные задачи:**

3. Содействовать формированию правильной осанки посредством корригирующей гимнастики.
4. Развивать физические качества: силу, гибкость и ловкость посредством общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и эстафетных заданий.

### **III. Воспитательные задачи:**

1. Содействовать формированию стойкого интереса к занятиям физической культуры и спорта.
2. Способствовать развитию коммуникативных навыков в детском коллективе.
3. Развивать дисциплинированность и уважительное отношение к сверстникам.
4. Способствовать развитию творческого воображения.

**Продолжительность урока:** 45 минут.

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь и оборудование:** мультимедийное оборудование (компьютер, колонки, проектор, экран); гимнастические палки по количеству учащихся; гимнастические коврики по количеству учащихся; 3 канат; 3 гимнастические скамейки; 3 мешочка (с песком); «витамины здоровья» по количеству детей; смайлики по количеству детей; сундук, муляжи овощей и фруктов; раздаточный материал.



Содержание	Деятельность		Планируемые результаты (УУД)
	учителя	учащихся	
<b>Подготовительная часть (10-15 мин)</b>			
Вход в зал	Встречает детей у входа в спортивный зал	Заходят в спортивный зал и выполняют построение в одну шеренгу по росту	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.
Построение в одну шеренгу	Располагается лицом к ученикам, приветствует их. <i>- Меня зовут Ксения Евгеньевна, я приехала к вам из города Лесной. Пока я была в пути, мои ученики прислали мне электронное письмо.</i>		
Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»			
Приветствие. Объяснение задач урока.	Объясняет задачи урока <i>- Случилась беда: злой генерал Апчи забрал ключи от волшебного сундука, в котором хранятся главные помощники каждого человека. Без них людям невозможно быть здоровыми и крепкими. Что делать? Вы мне поможете найти ключи от волшебного сундука? И мы все вместе узнаем, что находится в нем? Тогда - в путь! В письме есть карта. Дорога предстоит опасная, поэтому я предлагаю взять собой трех верных друзей, которые помогут преодолеть все испытания. Это Упорство, Ловкость, Смелость. Оправляемся в путь...</i>	Слушают задачи урока, отвечают на вопрос учителя	Знать и выполнять правила поведения на уроках физической культуры
Ходьба под музыкальное сопровождение с гимнастической палкой: на носках, палка вверх; на пятках палка на лопатках; приставным шагом, палка вперед.	По ходу колонны производит показ и краткое объяснение упражнений. <i>- Где это мы оказались? Мы попали в пустыню королевы Простуды. Передвигаться нужно аккуратно, чтобы королева нас не заметила.</i>	Идут в обход налево по залу в колонну по одному, по ходу движения берут гимнастические палки в левую руку, сохраняя дистанцию в два шага между друг другом, следят за правильной осанкой	Определять осанку как привычное положение тела, когда человек передвигается. Выполнять сложные способы передвижения человека (ходьба и бег с гимнастической палкой). Демонстрировать изменения скорости передвижения в беге.



Бег под музыкальное сопровождение	Следит за скоростью передвижения колонный и достаточной дистанцией друг от друга. - <i>Передвигаемся еще не много быстрее, чтобы королева Простуды не начала за нами погоню.</i>	Учащиеся бегут, выдерживая средний темп, держа гимнастическую палку в левой руке, соблюдают достаточную безопасную дистанцию при движении	
Ходьба с восстановлением дыхания	Ведет счет движений. Контролирует правильность выполнения упражнений на восстановление дыхания. - <i>Можно вздохнуть спокойно, мы убежали от злой коварной Простуды. Теперь пойдём шагом, отдышимся.</i>	Переход на шаг с восстановлением дыхания: глубокий вдох через нос – палка вверх, выдох через рот – палка вниз	Владеть навыками самоконтроля. Поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма.
Перестроение через середину зала в колонну по три	Контролирует правильность перестроения	Выполняют перестроение в движении из колонны по одному в колонну по три через середину зала	Знать и четко выполнять организационные строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения гимнастической палкой корректирующая гимнастика (см. Приложение 3 проекта)	Находится перед строем и производит четкий показ упражнений, выполняет счет, обращает внимание на правильность выполнения упражнений. При необходимости перемещается, чтобы его видел каждый учащийся. - <i>Мы с вами оказались на поляне. Вот домик доктора Гантелькина. Он очень любит делать утреннюю гимнастику. Доктор рекомендует ее делать всем, чтобы стать крепкими, сделать мышцы сильнее, осанку красивее. Выполним его совет?</i>	Учащиеся стараются выполнять упражнения правильно под счет учителя, следят за дыханием и правильной осанкой. Упражнения с поворотами и наклонами выполняют с высокой амплитудой движения.	Выполнять упражнения с оздоровительной направленностью, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку, составлять из них комплексы утренней гигиенической гимнастики. Формировать потребность иметь хорошее телосложение.



	- Теперь можно отправляться дальше в путь. Наша дорога лежит напрямиком к генералу Апчи.	Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителя.	
<b>Основная часть (25 мин)</b>			
Эстафета «Поиск волшебных ключей» 1 этап - ортопедическая дорожка 2 этап – «Собери корзинку полезных продуктов» 3 этап – «Правильный режим дня»	Объясняет правила проведения эстафеты. Осуществляет судейство. - Мы на финишной прямой. Впереди последнее испытание – сможем ответить на вопрос генерала Апчи «Что такое здоровый образ жизни?», «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?». - Но сундук все еще не открывается. Значит, не все еще испытания пройдены. Генерал Апчи просит нас пройти по мостику над пропастью Болезней(1 этап); принять угощение от него (2 этап) и провесит в компании с ним один день (3 этап). Но мы не попадемся на уловки коварного генерала! Будем внимательны.	Выполняют эстафетное задание, поддерживая товарищей по команде.	Проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
<b>Заключительная часть (5-7 мин)</b>			
Построение		Выполняют построение в колонну по три.	
Подведение итогов	Подводит итог занятия. - Молодцы, ребята, у нас получилось открыть волшебный сундук. В нем - сокровища! Лимон! Орех! Морковь! А в чем их ценность? - Лимон – витамин С полезен для сердца и профилактики простудных заболеваний. Морковь – витамин А для зрения и роста. Орех – витамин Е важен для костей. А какие еще вы можете назвать	Отвечают по группам на вопросы.	Прогнозировать результаты уровня усвоения изучаемого материала. Знать определение понятия «здоровье человека», и какие средства нужны, чтобы его сохранять и укреплять.



	<p>витамины?  Дополняет ответы учащихся</p>		
Выход из зала	<p>Пожелание здоровья, слова благодарности ученикам.  - Ребята, мы справились с заданиями коварного генерала Апчи. Теперь вы знаете, что витамины - главные помощники человека, которые делают его здоровым и крепким.  - Для полной победы над генералом Апчи, который любит грустных и больных детей, я предлагаю вам воспользоваться специальным средством – хорошим настроением и выбрать смайлик, который соответствует ему.  - Я надеюсь, что все, о чем вы сегодня узнали, поможет вам сохранить свое здоровье в дальнейшей жизни. Будьте здоровы! Благодарю вас за совместную работу. До свидания!</p>	<p>Рефлексия.  Свободно покидают зал</p>	

