

Технологическая карта урока

Школа: МБОУ «Школа-интернат №8» г. Саяногорск

Предмет: физическая культура

Учитель: Рутковская Ольга Геннадьевна

Класс: 3 класс 4 год обучения (ФГОС - обучающиеся по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (*вариант 1*)

обучающиеся по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (*вариант 8.3*)

Раздел: Подвижные игры

Тема урока: Игры и игровые упражнения на развитие ориентировки в пространстве, координации движений. Профилактика плоскостопия.

Планируемые результаты:

| | |
|----------------------------------|---|
| Предметные: | <i>научатся:</i> регулировать физическую нагрузку во время занятий; соблюдать технику безопасности в процессе выполнения учебных заданий; <i>получат возможность научиться:</i> находить отличительные особенности в выполнении физических упражнений разными учениками, выделять отличительные признаки. |
| Базовые учебные действия: | <i>познавательные</i> – овладеют способностью понимать учебную задачу урока, и стремится ее выполнять; научатся отвечать на вопросы, обобщать собственные представления, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни <i>коммуникативные</i> – овладеют способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение <i>регулятивные</i> – научатся оценивают свои достижения на уроке |
| Личностные: | <i>научатся:</i> демонстрировать положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. |

Тип урока: урок образовательно-тренировочной направленности

Метод проведения: фронтальный, индивидуальный, групповой, поточный.

Технологии: здоровьесберегающие технологии, элементы технологии проблемного обучения, группового обучения

Оборудование и инвентарь: мультимедийное устройство, свисток, гимнастическая скамейка, коврик с крышками, обручи, гимнастическая палка, газета, шишки, корзины, малые мячи, цветная лента, цветная веревка, палочки.

Место проведения: спортивный зал

Организационная структура урока

| Этапы урока | Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Формы взаимодействия | Базовые учебные действия | Виды контроля |
|-------------------------------|--|---|---|----------------------|---|---|
| Организационный момент | Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к изученному новому материалу | Проводит построение в шеренгу. Проверяет готовность обучающихся к уроку, озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового материала | Выполняют построение. Слушают и обсуждают тему урока. | Фронтальная | Личностные: учатся сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; формируется установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации, учатся работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям | Устный опрос. |
| Актуализация знаний | Просмотр презентации на тему «Закаливание» Слайд №1,2,3,4 | «Ребята! Сегодня у нас урок, который не похож на предыдущие. Прежде чем начать его, нам нужно отгадать ребус». Беседа по теме «Закаливание». | Участвуют в беседе. Отгадывают ребус. | Фронтальная | Личностные: учатся, активно включаются, в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности; | Устный опрос. Осуществление самоконтроля по образцу. |
| | Выполнение организующих строевых команд | Даёт команды: «Равняйся!», «Смирно», затем: «Направо!», «Налево в обход шагом марш!». | Слушают команды, правильно выполняют упражнения. | Фронтальная | Регулятивные: учатся планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, уметь быстро | |

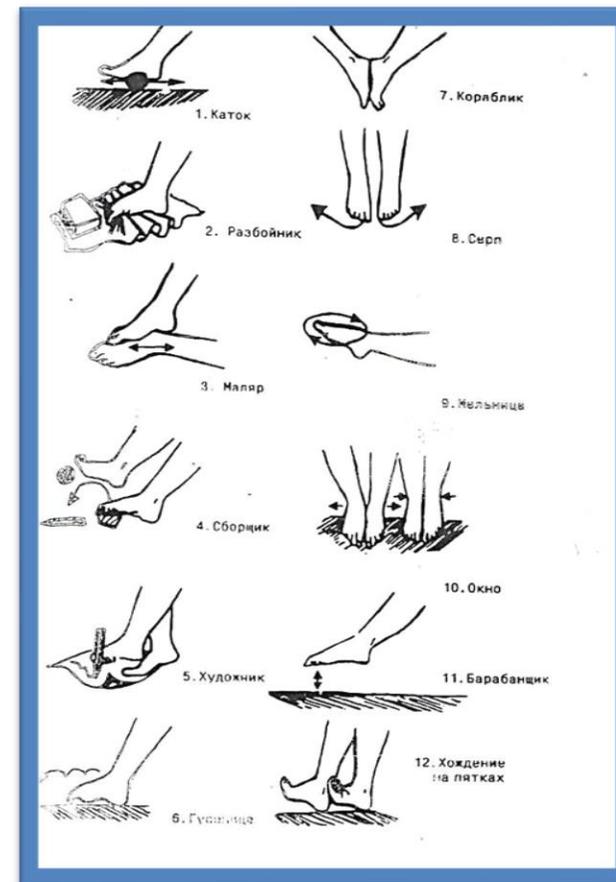
| | | | | | | |
|--|---|---|---|------------------------------------|--|---|
| | <p>Ходьба босиком, с заданием: Полоса препятствий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по гимнастической скамейке. - коврик с крышками, прыжки из обруча в обруч. - ходьба по гимнастическим палкам. - передвижение, в упоре лежа подтягиваясь руками по гимнастической скамейке | <p>Обращает внимание на положение рук, спины. Следит за выполнением упражнения(аккуратно, не толкаться). Помогает, учащимся корректировать, и исправлять ошибки, контролирует технику безопасности.</p> | <p>Самоконтроль правильного выполнения упражнения.</p> <p>Выполняют учебные действия, используя речь с целью регуляции своей деятельности</p> | <p>Поточная Индивидуальная</p> | <p>переключаться от выполнения одних движений на другие Познавательные: формируется умение определять способы дальнейших действий в рамках предложенных условий</p> | <p>Выполнение действий по инструкции.</p> |
| | <p>Бег с заданием: То же, что ходьба полоса</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег со сменой лидера. | <p>Обращает внимание на бег (в медленном темпе)</p> <p>Смена лидера происходит по сигналу, замыкающий в колонне выполняет ускорение, обгоняет и занимает место направляющего</p> | <p>Самоконтроль правильности выполнения упражнения.</p> <p>Договариваются о распределении функций и ролей совместной деятельности.</p> | <p>Поточная Индивидуальная</p> | | <p>Выполнение действий по инструкции.</p> |

| | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|---|--|--|--|
| | Ходьба | По окончании бега даёт команду: «Восстановление дыхания» Формирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет контроль | Взаимоконтроль правильности выполнения упражнения. | Поточная | | Выполнение действий по инструкции. |
| | Упражнения на предупреждение плоскостопия <i>См. карточку №1</i> | Объясняет технику правильного выполнения упражнений. Показывает, как правильно выполнить упражнение. | Самоконтроль правильности выполнения упражнения. | Фронтальная | | |
| Изучение нового материала | Полоса препятствий <i>См. карточку №2</i> | Объяснят технику правильного выполнения упражнений. Показывает образец на примере более подготовленного ученика. | Образно воспринимают двигательные действия, выделяют более сложные элементы техники выполнения упражнения. | Групповая Индивидуальная | Личностные: формируются этические чувства, проявление доброжелательности, эмоционально- нравственная отзывчивость и взаимопомощь, учатся сопереживать чувствам других людей. Регулятивные: учатся планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и в правильно выбранном направлении. Познавательные: учатся понимать информацию, правильно переносить её в движение; определять способы дальнейших действий в рамках предложенных условий Коммуникативные: формируется умение обсуждать содержание и результат совместной | Осуществление самоконтроля по образцу. |
| | Подвижная игра «Собери крышку» <i>См. карточку №3</i> | Объясняет правила игры. | Соблюдают технику безопасности во время игры, умение концентрировать внимание и психо-эмоциональное состояние во время игры | Соревновательная Индивидуальная | | Выполнение действий по инструкции. |
| | Зарядка для глаз Слайд №5 | Объяснят технику правильного выполнения упражнений. | Самоконтроль правильности выполнения упражнения. | Фронтальная | | |

| | | | | | | |
|---|---|--|--|-------------------------------|--|---|
| | | | | | деятельности, аргументировать и обосновывать свою точку зрения. Предметные: формируются физические качества (общая выносливость, сила, ловкость, координация движений и т.д.). | Выполнение действий по инструкции. |
| | <i>Игровые двигательные упражнения с газетой</i> См. карточку №4 | Объясняет технику правильного выполнения упражнений. Показывает правильное выполнение. | Взаимоконтроль правильности выполнения упражнения. | Фронтальная Индивидуальная | | |
| Итоги урока. Рефлексия | Слайд № 6,7 | | Самоконтроль правильности выполнения упражнения. | Фронтальная | Личностные: учатся понимать значение знаний для человека и принимают его. Регулятивные: учатся прогнозировать результаты уровня усвоения изученного материала. | Оценивание учащихся за работу на уроке. |
| | Обобщение полученных на уроке сведений | Проводит беседу по вопросам: - Что нового узнали сегодня на уроке? - Чему сегодня научились? - Чем мы занимались сегодня на уроке? - С какими заданиями вы справились легко? - Всё ли у вас получилось? | Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. | Фронтальная | | |
| | Домашнее задание | Нарисовать виды «Закаливания» | Самоконтроль правильности выполнения упражнения. | | | |
| | Организационный выход из спортивного зала | Прощается и провожает учащихся. | | | | |

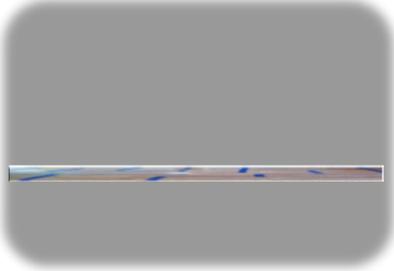
Упражнения на предупреждение плоскостопия

| | |
|--------------|---|
| «Окно» | - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола. |
| «Каток». | - ребенок катет вперед-назад мяч, скалку или бутылку. Упражнения выполняются сначала одной, затем другой ногой. 3. «Разбойник» - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего времени выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить по полу полотенце (или салфетку) на которой лежит груз (камень), сначала одной. Затем другой ногой |
| «Сборщик» | - И.П. – тоже. Собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу, и складывает их в кучку, одной ногой, затем другой. Следует не допускать падения предметов при переноске. |
| «Художник» | - И.П. – тоже. Карандашом, зажатым пальцами ног, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой. |
| «Гусеница» | - И.П. – тоже. Сгибая пальцы ноги, ребенок подтягивает пятку вперед, затем пальцы расправляются и движение повторяется. Упражнение выполняется обоими ногами одновременно. |
| «Серп» | - И.П. – тоже. Подошвы ног на полу, расстояние между ними 20 см. Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. |
| «Мельница» | - И.П. – тоже. Ноги выпрямлены. Описываются ступнями дуги в разных направлениях. |
| «Барabanчик» | - И.П. – тоже. Стучим, носками ног не касаясь, его пятками. |



Полоса препятствий

| Название этапа | Цель упражнения | Схема |
|-----------------------------|---|---|
| <p>«Рука, нога»</p> | <p>Развитие интереса и мотивации к участию в игровых двигательных заданиях. Формирование культуры понимания значения двигательной активности в жизни человека.</p> <p>Психологическое значение упражнения: Развитие наблюдательности, памяти, внимания; умения общаться с самим собой и другими людьми; преодоление негативных эмоций.</p> |  |
| <p>«Линия цвета»</p> | <p>Демонстрация широких возможностей развития собственной двигательной активности с помощью самых обычных предметов.</p> <p>Психологическое значение упражнения: Развитие внимания, умения сосредотачиваться, ловкости.</p> |  |

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| <p>«Лабиринт»</p> | <p>Развитие двигательной активности учащихся с помощью нестандартных приемов и методов. Психологическое значение упражнения: Осознание учащимися необходимости занятий по развитию собственной двигательной активности; развитие внимания, координации движений; воспитание уважения к себе и другим.</p> |  |
| <p>«Цветные дорожки»</p> | <p>Стимулирование двигательной активности детей во время учебных действий. Развитие интереса к собственной двигательной активности. Психологическое значение упражнения: Осознание необходимости двигательной активности в жизни человека. Развитие памяти, внимания и внимательности, умения преодолевать трудности.</p> |  |
| <p>«Классики»</p> | <p>Развитие интереса детей к занятиям физической культурой и спортом. Психологическое значение упражнения: Развитие памяти, внимания, способности к имитации, ловкости.</p> |  |
| <p>«Мяч в цифре»</p> | <p>Стимулирование интереса к собственным физическим возможностям. Мотивация развития собственной двигательной активности. Психологическое значение упражнения: Развитие внимания, памяти, координации движений.</p> |  |

Приложение №3

Подвижная игра «Собери крышку»

Цель: профилактика плоскостопия, умение ориентироваться в пространстве.

Инвентарь: свисток, мел, шишки.

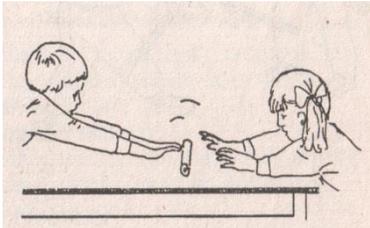
Инструкция: Учащиеся стоят в кругу. По сигналу учителя, бегут к центру зала, пальцами ног берут шишку, и возвращаются назад. Выигрывает тот, кто быстрее закончит собирать шишки.

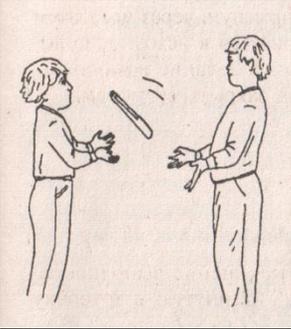
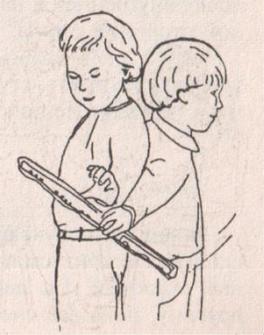
Методическое указание:

Игра отличается большой интенсивностью, поэтому необходимо следить за тем, чтобы дети не перевозбудились.

Приложение №4

Игровые двигательные упражнения с газетой

| Название упражнения | Содержание упражнения | Схема |
|---------------------|--|---|
| «Снежная баба» | Участникам нужно представить себя, что они должны лепить снежную бабу. Для выполнения упражнения они становятся на колени и: <ul style="list-style-type: none"> - катят свернутую газету перед собой обеими руками; - катят газету попеременно левой и правой рукой как можно дальше от себя и к себе; - катят газету друг другу, меняясь ими |  |
| «Глаза в глаза» | Участники садятся напротив друг друга за стол и смотрят друг другу в глаза. При этом они катят друг другу свернутую газету: <ul style="list-style-type: none"> - руками по столу; - ногами под столом, едва к ней прикасаются; - участники меняются под столом газетами, не отрывая, взгляда друг, от друга; |  |

| | | |
|-------------------------------|---|--|
| | - поднимают газету на стол с помощью рук, катя ее по ноге и глядя друг другу в глаза | |
| «Навстречу друг другу» | Участники стоя друг напротив друга. Они бросают газету друг другу: - вертикально; - горизонтально; - ловят газету, стоя на одной ноге; - ловят газету, сидя на корточках |  |
| «Жонглеры» | Участники сидят. Попеременно они держат правую и левую руку перед грудью и кладут на локоть свернутую газету, они должны: -встать и сесть; - взять газету между ног и пройти с ней по залу, не потеряв её при ходьбе |  |
| «Совместный полет» | Участники стоят спиной друг другу. Они вдвоем вертят газету вокруг себя: - газету передается правой рукой за спиной в левую руку; - точно также они выполняют задание противоположной стороны и вращают газету вместе во всех направлениях. |  |

Литература:

- А. Бишаева Учебник Физическая культура М.-2010
- Физическая культура в специальном образовании. — М., 2009
- К. Д Дворкин, Давыдов. Физическое воспитание студентов Феникс Ростов на Дону 2008
- Физическая культура в специальном образовании 2010
- Коррекционные и подвижные игры. 2011
- Адаптивная физическая культура в школе-ГАФК им. Лесгафта 2010

- Здоровье и физическая культура студента—М.2009