**Учебно-методическая разработка урока физической культуры**

**для обучающихся 3 класса**

**по теме «Твой организм»**

*Лагутин Николай Васильевич,*

*учитель физической культуры*

*высшей квалификационной категории*

*МБОУ Обливской СОШ№1*

*ст.Обливской*

1. Цель урока:

 изучение строения организма человека и влияние физических упражнений на организм.

2. Задачи урока:

**Образовательные:**

* ознакомить учащихся с программным материалом «Твой организм».

**Оздоровительные:**

* научить способам простейшего контроля за деятельностью систем организма;
* показать влияние общеразвивающих упражнений на организм человека;
* формирование здорового образа жизни.

**Воспитательные:**

* развитие коммуникативных навыков, умение взаимодействовать в команде и проявлять организаторские способности.
* воспитание волевых качеств: целеустремленности, смелости, решительности.
* воспитание навыков самоорганизации (соблюдение правил выполнения заданий и поведения, умение работать самостоятельно).

3. Планируемые результаты урока:

**Личностные**

– активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, трудолюбия и  упорства в достижении поставленных целей.

**Метапредметные**

–организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;

–планировать собственную деятельность,  распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности.

**Предметные**

– формирование первоначальных представлений о работе организма человека;

–измерять индивидуальные показатели физического здоровья (измерение пульса);

– взаимодействовать со сверстниками по правилам  проведения  подвижных игр.

  4. Тип урока: урок открытия новых знаний.

 5. Используемые образовательные технологии и (или) методы обучения:

технология развития критического мышления и здоровьесберегающая технология, метод эвристических вопросов.

 6. Формы организации обучающихся на уроке: игровая, фронтальная и индивидуальная.

 7. Способы контроля и оценивания: фронтальный и индивидуальный опрос.

 8. Перечень ресурсных средств, обеспечивающих учебную деятельность на уроке:

- учебник В.И.Ляха «Физическая культура 1-4 классы», М., «Просвещение» - 2013;

- И.М.Бутин, И.А.Бутина,Т.Н.Леонтьева, С.М.Масленников. «Физическая культура в начальных классах». - М.,2001;

- Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев, Т.Ю.Торочкова, Р.Я.Шитова. «Ура, физкультура!: учебник для учащихся 2-4 классов».- М.,2000;

- компьютер, медиапроектор, экран;

- экран индивидуальных показателей учащихся (плакат), маркер;

- секундомер;

- гимнастические коврики;

- гимнастические скамейки;

- гимнастические маты.

9. Дидактическое обеспечение урока: презентация по теме урока, выполненная в программе «Power Point».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этап урока** **(его продолжительность в минутах)** | **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** |
| 1 | Подготовительная часть (8-10 мин)1. Построение, приветствие.2. Актуализация темы.(слайд 1,2)2. Слово учителя (слайд 3).3. Ходьба с заданиями (слайд 4):- ходьба на внешней стороне стопы;- ходьба на внутренней стороне стопы;- ходьба перекатом с пятки на носок; - ходьба на носках;*-* ходьба на равновесие, руки в стороны.4. Бег с заданиями (слайд 5):- приставным шагом правым боком;- приставным шагом левым боком;- спиной вперед;- с высоким подниманием бедра;- с захлестыванием голени. | Организация учащихся на урок.- Ребята, сегодня у нас будет необычный урок. Скажите мне, пожалуйста, что нужно знать, чтобы занятия физкультурой и спортом приносили только пользу?Сообщение темы и задач урока.Учитель рассказывает, как устроен человек.Показ и объяснение учителем упражнений. Показ и объяснение учителем упражнений.Следит за правильностью выполнения упражнений учениками.Задаёт вопрос: Ребята, а какие части тела были задействованы при выполнении этих упражнений? (слайд 6)Загадаю вам загадку: Вместе двигаемся мыИ к костям прикреплены. | Построение в одну шеренгу.Учащиеся слушают учителя.Предполагают тему урока: «Организм человека» При выполнении разновидностей ходьбы следят за осанкой и положением рук.Беговые упражнения выполняют в колонне по одному. При выполнении упражнений соблюдают дистанцию, следят за осанкой и правильностью выполнения упражнений.Активное участие в диалоге с учителем.Ответы учащихся:Отвечают:Мышцы. |
| 2 | Основная часть (25-27 мин)1. Знакомство с программным материалом «Твой организм»: Мышцы (слайд 7)2.Общеразвивающие упражнения (слайды 8):- «На параде»;- «Вырастем большими»;- «Маятник»;- «Велосипед»;- «Петрушка»;- «Кошка»;- «Мячик».3. Скелет человека (слайд 9)Игра «Альпинисты» (слайд 10)Две команды "альпинистов" выстраиваются шеренгами лицом к гимнастической стенке в 6-7 м от неё. Между первыми игроками и гимнастической стенкой устанавливаются гимнастические скамейки. У пролётов стенки укладываются гимнастические маты.C:\Users\admin\Desktop\схема.jpgСодержание игры. По сигналу учителя первые игроки начинают продвижение по рейке гимнастической скамейки, переходят на гимнастическую стенку, влезают на неё, передвигаются по стенке два пролёта и спускаются вниз. Высота подъёма на стенку заранее указывается учителем (отмечается ленточкой, флажком). При спуске с гимнастической стенки игрок имеет право спрыгнуть с рейки, расположенной на высоте не более 40-45 см, на мат. Приземлившись, играющий встаёт последним в своей шеренге. Вторые игроки начинают передвижение по гимнастической скамейке сразу же после приземления предыдущего "альпиниста".Выигрывает команда, сумевшая закончить эстафету быстрее других и сделавшая меньше ошибок, чем другая.Правила игры: 1. Запрещается преждевременное передвижение по рейке скамейки. 2. Игрок не должен терять равновесия. 3. Нельзя спрыгивать с высоты, превышающей указанную учителем. 4. Запрещается также неточное приземление. За каждую ошибку игрок наказывается штрафным очком.4. Основные внутренние органы человека (слайд 11)Выполнение упражнений дыхательной гимнастики (слайд 12)1. «Ладошки». Стоя прямо согнуть руки в локтях (локти вниз) и «показать ладони зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом, одновременно сжимая ладони в кулаки (хватательные движения). Активный вдох носом чередуется с абсолютно пассивным, неслышным выдохом через рот. Подряд сделать 4 резких, ритмичных вдоха носом («шмыгнуть» носом 4 раза). Затем руки опустить, отдохнуть, 3-4 секунды – пауза. Еще 4 коротких шумных вдоха и снова пауза. Норма: «прошмыгать» носом 4 раза по 4 «подхода» (вдоха и паузы). 2. «Погончики». И.п. – встать прямо, кисти рук сжать в кулаки и прижать к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкать кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти вернуть в исходное положение на уровень пояса. Плечи расслаблены – выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимать. Сделать подряд по 8 вдохов – движений с перерывом на 4 секунды. Норма: 4 серии по 8 вдохов движений. 3. «Где пахнет?». И.п. – встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Повернуть голову вправо – сделать шумный короткий вдох носом с правой стороны. Затем повернуть голову влево – «шмыгнуть» носом с левой стороны. Вдох справа – вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать. Норма: 1 серия (32 вдоха – движения). 4. «Кошка». Стоя прямо, ноги на ширине плеч (ступни в упражнении не должны отрываться от пола). Сделать легкое, пружинистое «танцевальное» приседание и одновременно поворот туловища вправо и тоже короткий шумный вдох носом. Вдох справа, вдох слева. Выдохи происходят сами между вдохами. Руками делать хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Норма: 4 раза по 4 вдохов – движений.Ещё одним из основных внутренних органов человека, который вы назвали, является сердце (слайд 13). (Упражнения для закрепления знаний об органах кровообращения на практике) (слайд 14) | Рассказывает детям о мышцах.Вопрос: Как вы думаете, а мышцы нужно тренировать?Я предлагаю вам выполнить такие упражнения. (смотрим на экран)Следит за правильностью выполнения упражнений учениками и исправляет ошибки. Вопрос: Ребята, а что составляет телу опору, помогает нам ходить, бегать, прыгать?Делит класс на две команды, напоминает содержание и правила игры.Следит за правильностью выполнения игровых действий учениками.Подводит итоги игры.Ребята, а знаете ли вы, что скелет не только опора тела, но и защита внутренних органов от травм и внешних воздействий?Вопрос:А какие вы знаете основные внутренние органы человека?Молодцы, вы верно назвали основные внутренние органы.Предлагаю вам выполнить дыхательные упражнения, которые способствуют улучшению работы лёгких.Показ и объяснение учителем упражнений.1.Предлагаю вам определить пульс в покое и записать свои показатели. (показывает, как определить пульс)2. А теперь выполните одно из этих упражнений, которое вам больше нравится:- приседание (20 раз подряд);- прыжки на месте (30 раз подряд).3. Определите пульс после выполнения упражнения и сравните показатели до и после нагрузки. Сделайте вывод.Слушает сделанные учащимися выводы. | Учащиеся слушают рассказ учителя. Высказывают свои предположения.Один из учащихся (по очереди) показывает разученное на предыдущих уроках упражнение, остальные повторяют за ним. Высказывают свои предположения.Приходят к выводу:скелет.Слушают содержание и правила игры.Выполняют игровые действия, соблюдая правила и технику безопасности.Взаимодействуют со сверстниками по правилам проведения игры.Высказывают свою точку зрения (называют основные внутренние органы: головной мозг, сердце, лёгкие, желудок, печень, кишечник).Выполняют дыхательные упражнения под руководством учителяОпределяют пульс в покое. /каждый ученик записывает свои показатели маркером на экране (плакате)/Выполняют одно из упражнений, предложенных учителем.Определяют пульс после выполнения упражнения, /каждый ученик записывает свои показатели маркером на экране (плакате)/сравнивают показатели до и после нагрузки, делают вывод. |
| 3 | Заключительная часть (5 мин).Игра на внимание (слайд 15)«Карлики – великаны».По команде учителя «великаны» учащиеся должны выпрямиться, поднять руки вверх. По команде «карлики» - присесть. Кто ошибается, делает шаг вперёд и продолжает игру. Побеждает тот, кто остался на исходном месте.Рефлексия (слайд 16) Закрепление материала Подведение итогов урока, выставление оценок.Домашнее задание (слайд 17) | Напоминает ученикам правила игры, следит за правильностью выполнения игровых действий.Давайте вспомним, о чем мы говорили сегодня, чем занимались и для чего всё это делали:- Назовите основные части тела человека и основные органы.- Какова функция скелета человека?- Для чего нужно тренировать мышцы?Выставляет оценки самым активным ученикам.Включить в комплекс утренней зарядки общеразвивающие упражнения, использованные на уроке. | Взаимодействуют со сверстниками по правилам проведения игры.Строятся в одну шеренгу.Отвечают на вопросы учителя. |