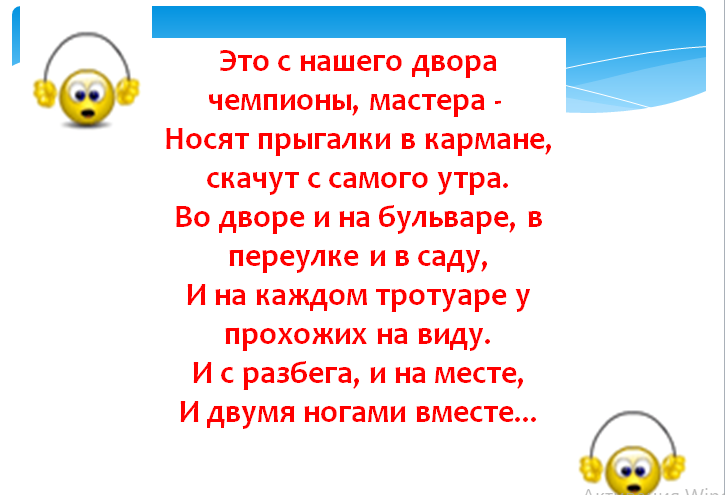
ПАСПОРТ УРОКА

|  |  |
| --- | --- |
| Тема урока | **Прыжки через короткую скакалку на месте** |
| Учитель (ФИО) | Антонова Наталья Геннадьевна |
| Класс обучения | 3 |
| Форма обучения | Инклюзивный класс |
| Категория обучающихся с ОВЗ (тип нарушения, вариант АООП) / медицинская группа | Обучающийся с ОВЗ (легкой УО)  Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с ОВЗ (легкой умственной отсталостью), вариант 1,  Специальная (оздоровительная) медицинская группа «А» |
| Образовательная цель | Формирование физической культуры личности, ценности здорового образа жизни, развитие физических и интеллектуальных способностей школьников посредством овладения техникой прыжков на скакалке |
| Планируемые образовательные результаты (ПОР) | **Личностные ОР:**  соблюдает технику безопасности при пользовании спортивным инвентарем; аккуратно обращается со скакалкой; объясняет значимость физических упражнения для жизни и здоровья своего и других людей; проявляет доброжелательность, вежливость во взаимодействии с одноклассниками и учителем.  **Метапредметные УУД:**  Регулятивные: понимает учебную задачу, самостоятельно контролирует правильность выполнения движения; соотносит результаты с поставленной целью; находит и исправляет ошибку выполнения движения у себя и одноклассника; соблюдает правила в командной игре.  Познавательные:выполняет действие по предложенному учителем алгоритму; демонстрирует технику выполнения, ориентируясь по схеме; дифференцирует изображения с правильным и неправильным выполнением движения; формулирует тему и цели урока; работает по образцу; оценивает правильность выполнения учебной задачи и предлагает собственные возможности её решения**.**  Коммуникативные: демонстрирует готовность слушать, реализует учебное и игровое сотрудничество; ясно выражает свое мнение; обосновывает свою позицию по вопросу, приводя аргументы.  **Предметные ОР:** выполняет строевые команды и подготовительные упражнения со скакалкой; демонстрирует технику прыжков через скакалку различными способами; предлагает новые способы освоения двигательными действиями со скакалкой. |
| Тип урока | Урок изучения нового материала |
| План изучения учебного материала | 1.Организационный этап  2.Актуализация знаний  3.Изучение нового материала  4.Первичное осмысление и закрепление  5.Рефлексия |
| Основные термины и понятия | Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения, прыгучесть. |
| Образовательная технология | Здоровьесберегающая |
| Оснащение урока | скакалки, секундомер, ноутбук, наличие возможности подключения к сети ИНТЕРНЕТ. |
| Место проведения урока | спортивный зал |
| Домашнее задание | Ежедневно прыгать на скакалке 1 минуту и записывать результаты в дневник самоконтроля. |

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Деятельность учащихся с ОВЗ** | **ПОР** |
| I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ (3 мин.) | | | |
| Осуществляет эмоциональную, психологическую и мотивационную  подготовку учащихся к усвоению нового материала.  Проводит построение в одну шеренгу. Проверяет готовность учащихся к уроку, задает наводящие вопросы, читает стихотворение (приложение 1) о скакалке для формулирования детьми темы и цели урока. | Выполнение построения. Сосредоточение внимания на педагогических воздействиях учителя, их осознание. Принятие цели  Отвечают на вопросы учителя о том, где в обычной жизни могут пригодиться прыжки, о подвижных играх с элементами прыжков, о пользе прыжковых упражнений, *приводят примеры из личного опыта.*  Задают вопросы. Называют цель урока. | Выполнение построения. Сосредоточение внимания на педагогических воздействиях учителя, их осознание. Принятие цели  Отвечает на вопросы учителя о том, где в обычной жизни могут пригодиться прыжки, о подвижных играх с элементами прыжков, о пользе прыжковых упражнений.  Задает вопросы. Называет цель урока. | Регулятивные: понимает учебную задачу.  **Личностные:**  объясняет значимость физических упражнения для жизни и здоровья своего и других людей.  **Познавательные:** формулирует тему и цели урока.  **Коммуникативные:** реализует учебное сотрудничество; ясно выражает свое мнение; обосновывает свою позицию по вопросу, приводя аргументы. |
| II. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (12 мин.) | | | |
| Осуществляет актуализацию ранее полученных знаний.  Осуществляет организацию и регулирование самостоятельной деятельности учащихся и индивидуальное инструктирование учащихся с ОВЗ.  Дает строевые организационные команды и команды для выполнения упражнений в ходьбе, беговых, ОР упражнений с короткой скакалкой и прыжковых упражнений.   1. **Строевые команды:**   «Равняйсь!», «Смирно!». «Налево!», «Направо!», «Кругом!».   1. **Ходьба с заданиями**   Дает команду «В обход налево шагом марш» и указание соблюдать дистанцию 2-3 шага.  Формулирует задание:  1) руки вверх,  на носках (0,5круга);  2) руки к плечам, на пятках (0,5круга);  3) руки на пояс, на внешней стороне стопы (0,5круга);  4) руки в стороны, на внутренней  стороне стопы. (0,5круга);  5)руки на колени, в полу-присяде (0,5круга).   1. **Бег**   Бегом марш (6кругов)  Дает методические указания: «Бежим в среднем темпе, соблюдаем дистанцию в 2 шага».  «Шагом! Марш!» «Восстанавливаем дыхание: 1 круг».   1. **Перестроения**   Дает команды: «Направляющий на месте стой! Класс, нале-во! На первый – второй – третий, рассчитайсь! Первые номера, четыре шага вперед, марш! Вторые номера, два шага вперед, марш!»   1. **Комплекс ОРУ**   **с короткой скакалкой** (приложение 2).  Формулирует,  объясняет, показывает упражнения.  Выполняет многократные повторы. | Выполнение двигательного действия, самоконтроль и взаимный контроль (с*ледят за правильностью выполнения упражнений одноклассником).*  *Выполнение заданий в строевых и беговых упражнениях по словесной инструкции учителя.*  *Выполняют комплекс ОРУ со скакалкой по показу учителя.* | Сосредоточение внимания на педагогических воздействиях учителя, их осознание. Принятие заданий и их выполнение.  *Выполнение упражнений в удобном (возможно, замедленном) темпе. Выполнение строевых упражнений и повторение движений за одноклассниками по словесному заданию учителя.*  *Выполняет комплекс ОРУ со скакалкой по показу учителя, возможно, в замедленном темпе.* | Регулятивные: понимает учебную задачу  **Личностные ОР:**  соблюдает технику безопасности при выполнении физических упражнений; проявляет доброжелательность, вежливость во взаимодействии с одноклассниками и учителем.  **Метапредметные УУД:**  Регулятивные: самостоятельно контролирует правильность выполнения движения; соотносит результаты с поставленной целью; находит и исправляет ошибку выполнения движения у себя и одноклассника.  Познавательные:работает по образцу; оценивает правильность выполнения учебной задачи.  Коммуникативные: реализует учебное сотрудничество.  **Предметные ОР:** выполняет строевые команды и ОРУ со скакалкой. |
| III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (20 мин.) | | | |
| Формирование представления о двигательном действии (прыжках на скакалке) и стимулирование к его выполнению, показ видео (приложения 3, 4).  Проговаривание значения занятий со скакалкой, структуры двигательного действия, техники его выполнения.  Организация деятельности учащихся с ОВЗ (индивидуальной или совместной при групповой работе). Показ подводящих упражнений.  **Прыжки через короткую скакалку различными способами.**  1. Стоя на месте, вращать сложенную вдвое скакалку одной рукой сбоку; то же другой рукой  2. То же вращение, но с прыжками на двух ногах.  3. Скакалка за спиной, перебросить её через голову вперёд, перешагнуть через скакалку.  4. То же задание, но с прыжком через скакалку на двух ногах.  5. Прыжки ноги вместе с промежуточным подпрыгиванием.  **Дозированные прыжки с короткой скакалкой:**  а) прыжки 1 мин. – отдых 1,5 мин.  б) прыжки 30 сек. – отдых 1 мин.  в) прыжки 20 сек. – отдых 40 сек.  г) прыжки 10 сек.  Восстановление дыхания.  Создание установки на последующую учебную деятельность; оптимального для последующей деятельности состояния  Проговаривание техники выполнения дыхательных упражнений.  **Дыхательная гимнастика.**  1. «Воздушный шар». И.п.- о.с.; 1- вдох через нос;  2-4- выдох через рот.  2. «Собака рычит». И.п.- о.с.; 1- выдох через рот со звуком «р-р»; 2- пауза; 3- вдох.  Организация и регулирование самостоятельной деятельности учащихся.  Проговаривание правил игры.  **Подвижная игра «Удочка».**  Все играющие становятся в круг, а водящий — в середине круга с веревочкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кто заденет скакалку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.  Пойманным игрок считается в том случае, если веревочка его коснулась. Не разрешается игрокам во время прыжков приближаться к водящему. | Осознание значение занятий со скакалкой, структуры двигательного действия, техники его выполнения.  *Слушают учителя, разбирают алгоритм выполнения упражнений, выполняют подготовительные подводящие упражнения,*  *показывают, сравнивают с эталоном, отвечают на вопросы, задают вопросы, предлагают свои способы прыжков на скакалке.*  *Выполнение инструкций учителя.*  *Выполняют дыхательную гимнастику по объяснению и показу учителя.*  Самостоятельно в группах по 8-10 человек играют в спортивную игру, соблюдают правила, осуществляют самоконтроль и взаимный контроль. | Осознание значение занятий со скакалкой, структуры двигательного действия, техники его выполнения.  *Выполняет подготовительные подводящие упражнения в удобном темпе, старается сделать в соответствии с образцом, показанным учителем или товарищами.*  *Выполнение инструкций учителя.*  *Выполняет дыхательную гимнастику по объяснению и показу учителя, возможно, в замедленном темпе.*  Играет в подвижную игру с одноклассниками, соблюдает правила, осуществляет самоконтроль. | Регулятивные: понимает учебную задачу.  **Личностные ОР:**  соблюдает технику безопасности при пользовании спортивным инвентарем; аккуратно обращается со скакалкой; проявляет доброжелательность, вежливость во взаимодействии с одноклассниками и учителем.  **Метапредметные УУД:**  Регулятивные: самостоятельно контролирует правильность выполнения движения; соотносит результаты с поставленной целью; находит и исправляет ошибку выполнения движения у себя и одноклассника; соблюдает правила в дыхательной гимнастике и подвижной игре.  Познавательные:выполняет действие по предложенному учителем алгоритму; дифференцирует изображения с правильным и неправильным выполнением движения; работает по образцу; оценивает правильность выполнения учебной задачи и предлагает собственные способы выполнения прыжков**.**  Коммуникативные: реализует учебное и гровое сотрудничество; ясно выражает свое мнение; обосновывает свою позицию по вопросу, приводя аргументы.  **Предметные ОР:** выполняет подготовительные упражнения со скакалкой; демонстрирует технику прыжков через скакалку различными способами; предлагает новые способы освоения двигательными действиями со скакалкой. |
| IV. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ УРОКА (5 мин.) | | | |
| Создание установки на последующую учебную деятельность, оптимальное для последующей деятельности состояния. Проговаривание действий релаксационной паузы.  **Релаксационная пауза «Солнечный зайчик».**  «Давайте поиграем с солнечным зайчиком.  Солнечный зайчик заглянул тебе в глазки. Закройте их. Он побежал дальше по лицу и нежно погладил твой лоб, нос, щёки, рот, подбородок. Солнечный зайчик ласково гладит твоё лицо, мышцам лица тепло и приятно. Ваше тело говорит вам: спасибо, я хорошо отдохнуло».  **Рефлексия.**  **Учитель задает вопросы и уделяет особое внимание ребенку с ОВЗ:**  **-** что узнали сегодня нового на уроки?  -какие качества мы развивали на уроке?  -что вам было сложно выполнить на уроке?  - достигли ли мы поставленной цели урока?  - какое у вас настроение? Почему? | Выполняют упражнения на расслабление.  *Работают индивидуально.*  *Отвечают на вопросы учителя, делятся впечатлениями.* | Выполнеют упражнения на расслабление.  *Работает индивидуально.*  *Отвечает на вопросы учителя, делится впечатлениями.* | **Личностные ОР:**  проявляет доброжелательность, вежливость во взаимодействии с одноклассниками и учителем.  **Метапредметные УУД:**  Регулятивные: самостоятельно контролирует правильность выполнения движения; соблюдает правила в игре на расслабление.  Познавательные:формулирует высказывания об изученном на уроке материале.  Коммуникативные: ясно выражает свое мнение; обосновывает свою позицию по вопросу, приводя аргументы. |

**Приложение №1**.



**Приложение №2**.

**Комплекс ОРУ со скакалкой для учащихся III класса**

1. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, за головой. *1-2*— натягивая скакалку, руки вверх, прогнуться — вдох; *3-4*— и. п. — выдох.

2. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, внизу. *1*— при­сед, скакалкой обхватить голени; *2*— усилием рук наклонить ту­ловище к коленям, голову наклонить — выдох; *3-4*— и. п. — вдох.

3. И. п. — то же. *1*— отставляя левую ногу назад и сгибая правую, — выпад, скакалку на колено; *2-3 —*пружинящие по­качивания в выпаде; *4*— и. п.; *5-8 —*то же правой ногой.

4. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вдвое, внизу. *1*— на­клон и встать на скакалку; *2-3 —*натягивая скакалку, пружи­нящие наклоны к прямым ногам; *4*— и. п. Стараться головой коснуться выпрямленных коленей.

5. И. п. — сед, скакалка, сложенная вчетверо, на коленях. *1-4*— сгибая ноги, перемах ногами в сед; *5-8*— перемах назад.

6. И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, на шее. *1-2*— натягивая скакалку, руки вверх, правую ногу в сторону на носок, наклон вправо — вдох; *3-4*— и. п. — выдох; *5-8*— то же влево.

7. И. п. — о. с, скакалка спереди. Прыжки на двух, вращая скакалку назад.

**Приложение №3**.

Видео по ссылке: <https://yandex.ru/video/preview/?text=ютуб%20прыжки%20на%20короткой%20скакалке%20различными%20способами&path=wizard&parent-reqid=1621572160977845-580804800749147578700103-production-app-host-man-web-yp-83&wiz_type=vital&filmId=6330514880791017647>

**Приложение №4**.

Видео по ссылке: <https://yandex.ru/video/preview/?text=ютуб+прыжки+на+короткой+скакалке+различными+способами&path=wizard&parent-reqid=1621572160977845-580804800749147578700103-production-app-host-man-web-yp-83&wiz_type=vital&filmId=14197627508631464086&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DqPbZU_drF-M>