

Технологическая карта урока по предмету « Физическая культура» для 5 класса по теме: «Упражнения для укрепления и развития стопы»


Григорук Игорь Константинович,
учитель физической культуры
Государственного казенного общеобразовательного учреждения
Краснодарского края
специальной (коррекционной) школы-интерната
пгт Ильского

Целевой блок	
Тема: Упражнения для укрепления и развития стопы.	
Цель	Максимально возможная самореализация и коррекция детей с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности
Планируемые, ожидаемые результаты (в соответствии с ФГОС)	Предметные: коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении. Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности. Личностные: наличие эмоционально ценностного отношения к физическим упражнениям. Развитие зрительного и слухового восприятия готовность к организации взаимодействия. Формируемые базовые учебные действия (БУД): познавательные (ПУД) - слушать и понимать инструкцию учителя при выполнении задания; регулятивные (РУД) - активно участвовать в деятельности; коммуникативные (КУД)- уметь сотрудничать с педагогом и сверстниками.
Инструментальный блок	

Задачи урока	<p>Образовательные: разучить упражнения для укрепления и развития стопы, предупреждение плоскостопия, улучшение подвижности суставов</p> <p>Коррекционно-развивающие: управлять развитием физических способностей детей с проблемами в развитии, повышать их реабилитационного потенциала и уровня развития двигательных качества, поиск наиболее оптимальных средств создания и укрепления здоровья учащихся, создавать благоприятные условия для формирования у школьников положительного отношения к здоровому образу жизни. Укреплять мышечный корсет, развивать внимательность, точность движений, зрительное и слуховое восприятие. Содействовать физическому развитию школьников, закаливанию организма.</p> <p>Воспитательная: Развитие и совершенствование природных двигательных качеств; воспитывать в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях своего тела; воспитать у детей бережное отношение к своему здоровью; формировать потребность в культуре общения, положительных привычках. Прививать навыки здорового образа жизни.</p>	
Применяемые технологии	<p>■ обучение в сотрудничестве; ■ здоровьесберегающие (<i>стимулирующие, защитно-профилактические, информационно-обучающие</i>); ■ игровые технологии; ■ технология личностно-ориентированного обучения; ■ интеграция предметного обучения; ■ технология проблемного обучения, ■ технология дифференциации обучения.</p>	
Тип урока	обучающий	
Учебно-методический комплекс	коврики, гимнастические палки, мячи, обручи, сенсорная дорожка, змейки, ребристая доска, кочки, тренажер для ног, «балансировочные качели», ноутбук, аудиозаписи.	
Организационно - деятельностный блок		
Основные понятия	Плоскостопие, стопа	
Организация пространства	Действия учителя	Учебные действия обучающихся

1 Вводная часть (3-5 минут)




 - Проверяет психологическую и мотивационную готовность к уроку.

-Создаёт ситуацию для самоопределения обучающихся и принятия ими цели урока.


- проводит построение


-организованно выводит учащихся в спортивный зал.

-контролирует сохранение правильной осанки учащихся,


 -осуществляет индивидуальный контроль при построении учащихся в одну шеренгу в связи с нарушениями у них ориентирования на плоскости.

Знакомит учащихся с целью и задачами урока.
Формулирует задание.

 Рассказывает о строении тела о роли стопы в жизни человека.

 Контролирует осмысленное восприятие темы учащимися.

Формирует умение навыки правильной осанки, выполняет коррекцию нарушений позвоночника.

 Демонстрирует строевые приемы, с учетом индивидуальных и психологических особенностей обучающихся класса. Даёт словесно – методические указания. Определяет объем и

Выполняют построение в классе в колонну по одному; (ПУД)

Переход учащихся в спортивный зал с сохранением правильной осанки. (КУД)

Выполняют построение на исходное положение в спортивном зале в одну шеренгу по заданному ориентиру. Закрепляют навык построения в одну шеренгу, занимая место возле своей игрушки. (РУД)

Знакомятся с целью и задачами урока

Осмысливают услышанное, используют имеющийся жизненный опыт и знания при показе левой и правой стопы.

Осознанное выполнение заданий учащимися:

2.Подготовительная часть (10-12 минут)



2.1. Подготовительно-коррекционные упражнения к основной теме занятия:



<p>2.2 Разновидности ходьбы с различными движениями рук -2 мин.:</p> <p>■ ■ ■</p> <p>2.3.Разновидности бега - 3 мин.:</p> <p>■ ■ ■ ■ ■</p>	<p>интенсивность нагрузки с учетом уровня физического состояния.</p> <p>■ Контролирует все виды выполняемых упражнений, оказывает индивидуальную помощь учащимся. Обеспечивает рациональный двигательный режим.</p> <p>Акцентирует внимание на попеременную работу рук «вперёд-назад», дробное дыхание четыре вдоха - один выдох».</p> <p>Следит за фиксацией прямой ноги.</p> <p>■ Даёт устную инструкцию, на личном примере показывает правильное выполнение упражнений.</p> <p>■ ■ Осуществляет индивидуально – дифференцированный подход к учащимся, вербально – контактное, телесное поощрение (поглаживание по головке, руке. прикосновение к спинке ребёнка и т.д.).</p> <p>■ ■ ■ ■ Формирует у детей представления о значимости бега для укрепления стопы через игровые, имитационные упражнения.</p>	<p>основная стойка (правильное положение рук, ног , туловища), поворот направо по словесной инструкции учителя и ориентиру, темповая ходьба- 2 мин. (РУД)</p> <p>Сознательно выполняют разновидности ходьбы. (РУД)- руки в стороны , вверх , вперед: с сжиманием и разжиманием кистей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вращение в плечах - руки к плечам , то же прямыми - ходьба на носках, на пятках приставными шагами: руки в сторону, назад, за голову. <p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие в достижении поставленных целей. Осваивают умения, связанные с выполнением организующих упражнений (выполнение по образцу, и устной инструкции учителя) Под контролем и помощью учителя выполняют повтор упражнений (используют умение запросить помощь и воспользоваться помощью учителя). (ЛУД)</p> <p>Выполняют медленный бег с опорой на показ</p>
--	---	---

<p>2.4. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>■ ■ ■ ■ ■</p>	<p>■ Контролирует все виды выполняемых упражнений, оказывает коррекционную индивидуальную помощь учащимся.</p> <p>Следит за правильностью дыхания.</p> <p>■ ■ Даёт устную инструкцию, на личном примере показывает правильное выполнение упражнений.</p> <p>■ ■ ■</p> <p>Использует метод повторного, равномерного и переменного «зеркального» показа упражнений через игровые, имитационные упражнения.</p>	<p>учителя: (РУД)</p> <p>-руки согнуты в локтях , кисти расслаблены : дыхание : на 3 шага вдох, на 3 выдох</p> <p>- подскоки -прыгать с ноги на ногу, руки расслаблены, тело максимально расслабленно.</p> <p>- «Мышки» - семенящий расслабленный бег : руки опущены вниз и расслаблены «как у гуттаперчивой куклы» мелкие шажки. Выдох- активный; возможно через рот и нос ; вдох – глубокий , через – нос.</p> <p>- «Слоны»- бег равномерный с ходьбой усиление на нижние конечности , руки вдоль туловища. На 4 – шага- вдох на 4- выдох .</p> <p>- упражнения на восстановление дыхания</p> <p>- перестроение в одну шеренгу по сигналу учителя и ориентиру.</p> <p>Используют собственный опыт досуговой игровой деятельности при выполнении упражнений: (КУД)</p> <p>1. И.п. – основная стойка. Поднять руки вверх ладонями внутрь («достать потолок») , посмотреть на кончики пальцев , вернуться в и.п. (2-3 раза)</p> <p>2. «Дровосек». И.п. – руки подняты вверх , пальцы сплетены. Ноги врозь- вдох. Выполнять мах руками с</p>
---	--	---

3. Основная часть (20 минут)



3.1. Преодоление полосы препятствий (2 повторения):

Достижение оздоровительного эффекта, улучшение подвижности суставов стопы.

Проводит беседу о правилах безопасности.

Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения. На личном примере показывает правильность и точность преодоления

наклоном вперед, руки провести между ног- выдох (4-6 раз).

3. И.п. – основная стойка. Отвести руки назад- вдох, вернуться в и.п. – выдох (3 раза).

4. «Кошка». И.п. – стоя на четвереньках. Сделать круглую спину (кошка сердится) , вернуться в и.п. Дыхание произвольное (4-6 раз).

5. «Пружинка». И.п. – ноги на ширине плеч, ступни параллельны . руки , подняты вверх . Присесть , вытянув руки вперед (*пятки от пола не отрывать). Встать , поднять руки вверх – (6-10 раз).

6. И.п.- стоя , руки вытянуты вперед скрестно . Развести руки в стороны- вдох , вернуться в и.п.- выдох (2 раза).

7. И.п.- основная стойка , руки на поясе. Прыжком развести ноги в стороны , затем прыжком соединить их. Дыхание произвольное (15-20 раз).

8. Ходьба (30-60 с.) дыхание произвольное. Затем остановиться и 2 раза сделать глубокий вдох и выдох.

Во фронтальном режиме слушает учителя (ПУД)

Выполняют упражнения по подражанию и с помощью учителя (РУД)

Помогают друг другу в выполнении упражнений.

<p>3.2. Упражнения для укрепления стопы на ковриках, в исходном положении стоя.</p>	<p>полосы препятствий. Даёт словесно – методические указания.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Способствует развитию глазомера и пространственных представлений учащихся, следит за согласованностью движений учащихся. ■ Определяет объем и интенсивность нагрузки с учетом уровня физического состояния обучающихся. ■ ■ Раздаёт разноцветные мячи учащимся и даёт задание назвать цвет мяча и подойти к коврику, на котором расположен мяч такого же цвета. ■ Учитель вербально поощряет детей, правильно выполнивших задание. ■ Использует методику выполнения упражнений от простого к сложному. <p>Тренирует учащихся в правильном выполнении упражнений.</p> <p>Даёт задание вспомнить расположение правой и левой стопы, показать её внешнюю и внутреннюю стороны.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ■ Осуществляет индивидуальный и дифференцированный подход, поощряет учащихся. 	<p>(КУД)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1 ходьба по ребристой доске; 1.2 ходьба «Медвежата» по гимнастическому канату с переходом на гимнастическую скамейку ; 1.3 ходьба с сохранением равновесия , на носках-руки в стороны, с переходом на наклонную гимнастическую скамейку; <p>- выполняют переход к коврикам.</p> <p>Дети выполняют задание учителя и строятся перед ковриками.</p> <p>Выполняют задания, повторяют движения за учителем. Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. Следят за свободным дыханием. Выполняют упражнения по подражанию и с помощью учителя. Выполняют задание с ориентиром на «сильных» детей, радуются за них, делают как они. Помогают друг другу в выполнении упражнений. Умеют запросить помощь учителя. Используют имеющийся жизненный опыт и знания. Соблюдают т.б. (КУД)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) катание гимнастической палки в исходном положении стоя всей стопой правой и левой ногой 2) внешней стороной стопы 3) руки на поясе. Поочередное поднятие коленей
--	---	---

3.3. Упражнения на ковриках, в исходном положении сидя и лежа.



Формулирует задание, обеспечивает мотивацию выполнения. На личном примере показывает упражнения для укрепления и развития стоп «Бабочка», «Ходьба», «Лошадка», «Гусеница», «Медвежонок», «Лягушонок», «Ножницы». Обеспечивает рациональный двигательный режим. Контролирует все виды выполняемых упражнений, оказывает индивидуальную коррекционную помощь учащимся. Даёт словесно – методические указания. Определяет объем и интенсивность нагрузки с учетом уровня физического состояния учащихся. Следит за согласованностью движений.

Использует **метод контрастного выполнения упражнений** (сильное напряжение мышц с последующим их полным расслаблением)

с отрывом пятки от пола.

4) приседание с переводом выпрямленных рук вперед, возврат в исходное положение.

5) руки вдоль туловища: руки в стороны, правая нога в сторону. Возврат в исходное положение. Руки в стороны, левая нога в сторону. Возврат в исходное положение. Используют имеющийся жизненный опыт и знания, полученные на предыдущих уроках. (ПУД) Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. Следят за свободным дыханием. Выполняют упражнения по подражанию и с помощью учителя (ЛУД, КУД)

«**Бабочка**» И.п. поза прямого угла, согнув ноги в коленях, соединить стопы, колени развести. Руки на коленях ладонями вниз. Опускать разведенные колени до пола, надавливая на них руками вернуться в исходное положение.

«**Ходьба**» И.п. Поза прямого угла, ноги вместе, руки за спиной в упоре

а) натянуть ступни на себя

б) внешнюю часть стопы на пол, пятки ноги прямые.

В) круговые движения по полу, сблизить носки друг с другом: пятки вместе.

«**Лошадка**» И.п. – встать на колени, не разводя их,

	<p>Увеличивает нагрузку для более успешных детей.</p> <p>Поддерживает стремление в правильном выполнении упражнений.</p> <p>Выполняет телесно – контактное сопровождение учащихся.</p>	<p>раздвинуть стопы ног , сесть между ногами, , стопы натянуть на себя. Взять руками стопы ног со стороны подошвы. Приподнять руками стопы ног , вернуться в и.п. (6-8 раз)</p> <p>«Гусеница» И.п. – сесть на пол , согнутые ноги вместе, пятки подтянуть к ягодицам . руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп за счет пальцев вперед и обратно. (6-8 раз)</p> <p>«Медвежонок» И.п. сесть на пол , ноги согнуть в коленях и слегка развести. Руки провести под внешние стороны согнутых ног. Захватить ладонями стопы с внешней стороны. Поочередно поднимать стопы руками. (6-8 раз)</p> <p>«Лягушонок» И.п. тоже , руки провести с внутренней стороны согнутых ног, захватить ладонями стопы с внутренней стороны. Поочередно поднимать стопы руками. (6-8 раз)</p> <p>«Ножницы» И.п. - ноги выпрямлены , опора на полную ступню , руки сзади в упоре. Разводить в стороны и скрещивать прямые ноги. (6-8 раз)</p>
--	--	--

**3.4. Подвижная игра с
тонизирующей психофизической
нагрузкой: «Кто устойчивей».**



Объясняет основное содержание и правила подвижной игры: *Двое детей присаживаются на корточки. Прыгая на носках, стараются сбить противника плечом и заставить его потерять равновесие- сесть. Кто первый сядет, выбывает из игры , а в игру включается другой, и снова играют на победителя.*

Оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развивает умения ориентироваться в окружающей действительности. Обеспечивает рациональный двигательный режим.

3.5. Самомассаж



Даёт дополнительные инструкции по выполнению самомассажа, подчёркивая его значимость.

Поддерживает стремление в самостоятельном выполнении самомассажа.

Прослушивают и осознают инструкцию подвижной игры. Проявляют эмоционально – положительный отклик на содержательную сторону речи учителя. Описывают содержание и правила игры. (ПУД)

Формируют концентрацию своего внимания (слухового, зрительного, тактильного), мышления при осознании инструкций и приведении их в соответствие со своими движениями. (ЛУД)
Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем.
Участвуют в игре, используют самостоятельно (под контролем учителя) на практике полученную инструкцию, с ориентиром на «сильных» детей, радуются за них, делают как они. Помогают друг другу в игре. Используют имеющийся жизненный опыт и знания. Общаются и взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности, целенаправленно действуют в игре под руководством учителя. (КУД, РУД)

Игровой период – 2-3 мин.

Используют самостоятельно на практике полученную инструкцию: по выполнению самомассажа; (РУД)

Дети расположены в исходном положении на ковриках – лежа на спине, руки вдоль туловища; выполняют упражнения в расслаблении по словесной инструкции учителя. (ПУД)

**4.Заключительная часть (8 мин)-
рефлексия**



Формирует у детей чувство расслабления.

- **Слова учителя:** «Закройте глаза. Сожмите в кулак левую руку. Сожмите крепко- крепко и задержите дыхание. Почувствуйте напряжение мышц левой руки. А теперь выдохните и расслабьте руки. Пусть пальцы вашей руки расслабятся полностью. Почувствуйте разницу между напряжением и расслаблением.

Вы отдыхаете. Вы расслаблены.(2 раза). Заметьте чувство тяжести и тепла, которые следуют за расслаблением. Вы чувствуете как приятно тяжелеют ваши руки, когда вы расслабляетесь .

Переходим к мышцам лица. Поднимите брови как можно выше, чтобы на лбу появились глубокие морщины и расслабьте их, не открывая глаза. Глаза легко и уютно прикрыты.(2 раза)

Заметьте как расслабилось ваше лицо. лоб, глаза, рот, приятное ощущение расслабленности и отдыха.

Теперь расслаблением мышц шеи. Упритесь, надавите головой в пол как можно сильнее, напрягите шею. Почувствуйте напряжение- и расслабьте мышцы шеи . положите голову снова поудобнее и заметьте чувство расслабления,

Прислушиваются к своим ощущениям, познают своё тело, учатся описывать своё физическое состояние словами. (ПУД)

Самопознание своих телоощущений. Дети формируют концентрацию своего внимания (слухового, зрительного, тактильного), мышления при осознании инструкций и приведении их в соответствие со своими движениями. (ПУД)

Чувствуют себя отдохнувшими и здоровыми, здоровыми и отдохнувшими, в позитивном настроении.(КУД)

	<p>которое еще углубилось.</p> <p>Теперь без напряжения рук приподнимите плечи вверх. плечи напряжены. И расслабьтесь – опустите плечи.</p> <p>Перенесем внимание на нижнюю часть тела. Напрягите как можно сильнее. Расслабьтесь и ощутите разницу между напряжением и расслаблением</p> <p>Вы чувствуете в ногах, когда они расслаблены. Тяжелы и расслаблены.(2 раза)</p> <p>После расслабления вы почувствуете себя отдохнувшим и бодрым.</p> <p>Сейчас вы начнете пробуждаться, сделайте несколько глубоких вдохов. Перед тем как вы откроете глаза, разбудите ваше тело. Напрягите ноги и потянитесь так, как вы это делаете, просыпаясь утром. Слегка поворачивайте головой и еще раз вдохните и откройте глаза. Вы чувствуете себя отдохнувшими и здоровыми, здоровыми и отдохнувшими.</p>	
<p>Диагностика результатов урока (итог урока)</p>	<p>■ Создание ситуации, связанной с приятными эмоциями, чувством удовлетворения от урока, ощущением собственной компетентности, самоуважения. Закрепление полученных знаний на уроке:</p> <p>1. Развитию и укреплению какой части тела был посвящен наш урок?</p>	<p>Построение на исходное положение в одну шеренгу по заданному ориентиру.</p> <p>Ответы учащихся на поставленный вопрос самостоятельно и с помощью учителя.</p> <p>Называют указанную часть тела и показывают собственную стопу.</p>

	<p>2. Показывает детям определенную зону тела. Назовите показанную часть тела</p> <p>3. Оценивает деятельность учащихся на уроке, поощряет детей - вручает медали «Солнышко».</p>	<p>Адекватно воспринимают оценку учителя, определяют свое эмоциональное состояние на уроке.</p> <p>Получают удовольствие - «оранжевого настроения» от урока и полученной награды.</p>
Межпредметные связи	Биология, анатомия, основы безопасности жизнедеятельности.	
Домашнее задание	Самостоятельное выполнение упражнений для профилактики плоскостопия изученных на уроке.	

Список использованной литературы: 1. В.М. Мозговой Уроки физической культуры в начальных классах Москва «Просвещение» 2009 2. О.Э.Аксенова, С.П. Евсеев Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа. Санкт-Петербург 2003 3. С. П. Евсеев Инновационные технологии адаптивной физической культуры, физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения Санкт-Петербург 2012 4. М.Н. Ключева Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада Санкт-Петербург 2007