Районный конкурс профессионального мастерства педагогов

**"Моя методическая находка"**

**Номинация:** «Урок (занятие) 21 века».

Урок физической культуры в 4 классе.

**Тема урока:**«Комплексы упражнений для развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, равновесия, координации в круговой тренировке».

 **Травкина Екатерина Владимировна**

 Учитель физической культуры

 МОУ Брейтовская СОШ

2023 г.

**Пояснительная записка.**

 На современном этапе развития приоритетными направлениями образования должны быть:

- постоянное современное непрерывное профессиональное образование;

- повышение качества образования;

- доступность качественного образования;

- привлекательность образования.

 Основная методическая идея данной технологической карты – спроектировать, раскрыть и достигнуть цель урока физической культуры за счёт выбора эффективных приёмов и форм работы через согласованность действий учителя и обучающихся.

 В разработку технологической карты включены такие технологии и методы обучения, как объяснительно-иллюстративный метод;метод вопросов;практический метод;самоконтроль;рефлексия, а также Развитие функциональной грамотности (читательской, математической) посредством выполнения работы в группах.

 Данная технологическая карта позволяет учителю быстро и целенаправленно подготовиться к современному уроку физической культуры. Рекомендована для учителей физической культуры.

**Технологическая карта.**

**4 класс.**

**Предмет:** «Физическая культура».

**Тема урока:**«Комплексы упражнений для развития физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, равновесия, координации в круговой тренировке».

**Тип урока:** комплексный, развитие функциональной грамотности.

**Цели для ученика:**

1. Научится правильно составлять комплексы упражнений на развитие быстроты и силы.

2. Научиться различать направленность упражнений на развитие различных физических качеств

3. Научиться работать в команде и ответственно выполнять задания.

4. Формировать знания и представления о физических качествах для развития организма в упражнениях круговой тренировки.

 **Цели для учителя:**

1. Развитие функциональной грамотности (читательской, математической) посредством выполнения работы в группах (приложение №1).
2. Совершенствование у обучающихся знаний и практических навыков физических качеств.

**Прогнозируемые результаты:**

1.Формировать умение общаться со сверстниками в группах и парах, самостоятельно.

 2.Умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям *(регулятивное УУД).*

 3.Развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме *(познавательное УУД).*

 4.Формировать стойкий познавательного интерес к занятиям физическими упражнениями *(личностное УУД).*

 5.Иметь представление об упражнениях круговой тренировки.

 6.Уметь формулировать цель и тему урока, самоанализ.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Дата** **проведения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Время проведения**: 40 мин.

**Средства обучения:** Книгопечатная продукция: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2011г., карточки с упражнениями, мишень настроения.

Технические средства обучения: свисток, секундомер, скакалка, волейбольный мяч, скамейка, обруч, теннисные мячи – 3 шт., гимнастический мат.

**Технологии и методы обучения:** объяснительно-иллюстративный метод;метод вопросов;практический метод;самоконтроль;рефлексия.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы****урока** | **Время** | **Педагогический инструментарий** | **Содержание педагогического взаимодействия** | **Универсальные учебные действия.****Функциональная грамотность.** |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** |
| Подготовительная часть.I.Организационный момент.II. Актуализация знаний.Основная часть.III. Актуализация знаний.IV.Применение теоретических и наглядных знаний в круговой тренировке для отработки навыка физических качеств.V. Рефлексия. Итоги урока. | 5-7 мин.25-30 мин.3-5 мин.2-3 мин. | Проблемная ситуация.Наблюдение.Работа с карточками.Самостоятельная работа.Самостоятельная работа: самоподготовка и самопроверка.Рефлексия.Самооценка.Контроль. | Проверяю готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы и сменной обуви). Построение. Приветствие. Формулирование темы урока.- Класс, равняйсь! Смирно! Здравствуйте 4 \_ класс! Вольно.Ребята, скажите, что у меня в руках? Что это за картинки? Что они означают? Для чего нужно выполнять эти упражнения? И так, мы можем сформулировать тему нашего урока: Комплексы упражнений для развития физических качеств: гибкости, выносливости, быстроты, силы, ловкости, равновесия и координации. Мы постараемся их все сегодня выполнить.Молодцы!- Класс, равняйсь, смирно! Строевые команды на месте.- За направляющим налево, шагом марш!Движение по залу в колонне шагом:- А сейчас мы с вами проверим, как мы умеем быстро считать и быстро выполнять команды с различными положениями рук, где каждое положение результат алгебраического действия. Для правильного выполнения этого задания нужно быть очень внимательным.1. Руки на пояс (1), (2Х5-9)
2. Руки на плечи (2), (3Х2-4)
3. Руки за голову (3), (2+2-1)
4. Руки вверх (4), (1+1+1+1)
5. Руки в стороны (5) 2х2+1

Упражнения в движении: уделяю внимание методическим рекомендациям.- на носках, руки вверх;- на пятках, руки за голову;- на внешнем своде стопы, руки к плечам;- перекатом с пятки на носок, руки на пояс;- руки вперёд, в полуприседе;- руки за спину, в полном приседе.Упражнения в беге: уделяю внимание методическим рекомендациям.- приставными шагами правым и левым боком, руки на пояс;- легкий бег;- «змейка»;- спиной вперёд;- обычный бег;- бег по сигналу.- Класс, через центр в колонны по три, марш!Упражнения на внимание.ОРУ на месте.- Класс, налево, в одно колонну за направляющим, шагом марш!Ребята, перед вами на скамейке разложены карточки с комплексами упражнений (Приложение 1), как вы уже говорили в начале урока. Вы берете по одной карточке, сзади нее приклеен цветной квадрат, вам нужно найти тех учащихся, у кого будет сзади карточки приклеен такого же цвета квадрат. Тем самым вы разделитесь на группы. Итак, берем карточки. Создаём группы.- У нас получилось 6 групп. Скажите, пожалуйста по какому принципу они разделены? Для этого вам подсказка на карточке.Правильно, хорошо.Сейчас каждая группа в течение 2 минут самостоятельно готовит показать нам свои упражнения и сказать к какому физическому качеству их упражнения относятся.Показ упражнений на развитие физических качеств.Молодцы! С этим заданием справились.Сейчас мы с вами повторили упражнения, некоторые из которых мы используем в круговой тренировке.Распределение станций круговой тренировки:1 – Прыжки на скакалке на двух ногах;2 – Броски волейбольного мяча сзади наперёд и наоборот;3 – Отжимание (девочкам можно с колен);4 – Упражнение «Цапля»;5 – «Планка»;6 – Лазание по гимнастической стенке.Каждое упражнение выполняется за 1 минуту, затем смена станций.Подвижная игра «Охотники и утки».Игра на внимание «Делай так». - Что понравилось на уроке?- Что не получилось?- Что бы вы пожелали друг другу? И тем, у кого что-то сегодня не очень правильно получилось на уроке?- Посмотрите на мишень настроения. Я попрошу вас прикрепить смайлик в то место, с каким настроением вы сегодня уйдете с урока. У меня всё получилось.Мне нужно немного поработать над теоретическими и практическими заданиями по теме.Мне нужно больше узнать про физические качества и уметь их применять.Отметить учащихся, похвалить. Поставить оценки за выполнение упражнений круговой тренировки.-Класс «Равняйсь!», «Смирно!», спасибо за работу на уроке, до свидания! | После звонка строятся в одну шеренгу.Вступают в диалог с учителем.Высказывают свои предположения по заданному вопросу.Настраиваются на работу. Выполняют строевые упражнения. Передвигаются по залу колонной, выполняя команды учителя.Выполняют заданные команды учителя.Передвигаясь по залу, соблюдают дистанцию 2 шага.Выполняют упражнения. Чётко выполняют методические указания учителя.Следят за дыханием.Выполняют команды учителя.Следят за вниманием.Проводит по желанию один из учащихся.Выполняют ОРУ.Построение в одну шеренгу лицом к скамейке.Слушают задание учителя.Берут карточки и распределяются по группам разного цвета.Вступают в диалог. Задают вопросы.Готовятся к показу упражнений.Каждая группа показывает упражнения на развитие того или иного физического качества, другие группы должны угадать, к какому физическому качеству относятся упражнения.Выполнение станций круговой тренировки.Учащиеся выполняют 2 круга. Между кругами перерыв 2 минуты.Учащиеся самостоятельно организовываются для игры.Проверяют своё внимание после работы на уроке.Оценивают процесс и результат своей деятельности, ставят оценку.Отвечают на вопросы рефлексии.Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. Работают с мишенью настроения (Приложение 2).Организованный выход из зала. | **Личностные:** формирование потребности в занятиях физической культурой, личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.**Познавательные:** извлекают необходимую информацию из объяснения учителя, и собственного опыта.**Личностные:** воспитание самостоятельности.**Регулятивные:** развитие внимания, умеют оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера допущенных ошибок.**Математическая грамотность.****Познавательные:** извлекают необходимую информацию из объяснения учителя, и собственного опыта.**Познавательные:** извлекают необходимую информацию из объяснения учителя, и собственного опыта.**Регулятивные:** принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; осуществляют итоговый и пошаговый контроль за выполнением упражнений.**Регулятивные:** принимают инструкцию педагога и четко ей следуют**.** **Коммуникативные:** умеют договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролируют действия партнера.**Регулятивные:** адекватно воспринимают оценку учителя, прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала**.** **Личностные:** умеют анализировать собственную деятельность на уроке. |

**Приложение 1.**

**Карточки с комплексами упражнений**

**на развитие физических качеств.**

**Комплекс упражнений для равновесия.**

 Равновесие – это способность сохранять положение тела в то время, как выполняется какое-либо действие. Важно уметь сохранять равновесие как в одном фиксированном положении, так и в движении.

**1. «Цапля»:**

а) встаньте ровно, руки внизу.

б) поднимите согнутую правую ногу, руки поднимите вверх и сохраняйте равновесие 1 минуту. Смените ногу и снова выполните упражнение. Выполнить по 4 раза.

а). б). 

**2.** **«Цапля наоборот»:**

а) встаньте прямо, руки внизу.

б) поднимите правую ногу назад и захватите её правой рукой. Удерживайте такое положение 30 секунд. Затем поменяйте ногу и повторите упражнение. Выполните по 4 раза на каждую ногу.

 а).  б). 

**3. «Присед»:**

а) стоя в основной стойке.

б) выполните присед, руки отведите в стороны. Спина ровная. Смотрите перед собой и сохраняйте равновесие в этом положении 30 сек. Выполните 4 раза.



**Комплекс упражнений для развития быстроты.**

 Быстрота –это умение человека за определенный временной промежуток сделать максимальное число движений.

1. **«Выпад»:**

а) стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе;

б) выпад согнутой правой ногой вперед, левая нога сзади, немного согнута. Быстрая смена положений ног.

Повторить 6 раз. Выполнять в быстром темпе.



1. **«Скакалка»:** прыжки через скакалку. Выполнить 20 раз.



**3.Прыжок в длину с места:** выполнить 3 раза.



**Комплекс упражнений для развития силы.**

 Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему посредством мышечных усилий.

**1.Приседание:** выполнить 10 раз.



**2.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа:** выполнить 8 раз.



**3.Выпрыгивание из приседа:** выполнить 8 раз.



**Комплекс упражнений для развития выносливости.**

 Выносливость - это способность организма противостоять утомлению.

**1.Стойка на локтях (планка):** выполнить 30 сек.



**2.Прыжки на месте на двух ногах 20 сек.**



**Комплекс упражнений для развития координации.**

 Координация – это умение согласовывать движения различных частей тела.

1. **Правая рука на голову, левая на живот. Поменять руки местами.** Выполнить 6 раз.



1. **Поочередные круговые вращения руками.** Выполнить по 6 раз.



**3.Прыжки ноги скрестно, ноги врозь.** Выполнить 10 раз.



**Комплекс упражнений для ловкости.**

 Ловкостью называется умение человека двигаться в быстром темпе в одном направлении, а затем моментально снижать скорость и менять свое положение за несколько секунд.

**1.Подбрасывание мяча из-за спины и ловля его спереди, и наоборот.**

Выполнить по 4 раза.



**2.Бросок теннисного мяча в цель (обруч). Выполнить 3 раза. Расстояние до цели 6 м.**



**3.Бег по скамейке на носках, руки в стороны. Выполнить 4 раза.**

**Приложение 2.**

**Мишень настроения.**

**Зелёный цвет**

**Красный цвет**

**Синий цвет**

**Жёлтый цвет**

 Было интересно! У меня всё получилось!

 Было интересно! У меня практически всё получилось!

 У меня половину получилось, половину нет.

 У меня больше не получилось, чем получилось.

**Учебно-методическое обеспечение.**

 Раздаточный материал: карточки с комплексами упражнений на развитие физических качеств (Приложение 1).

 Демонстрационный материал: мишень настроения (Приложение 2).