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.**

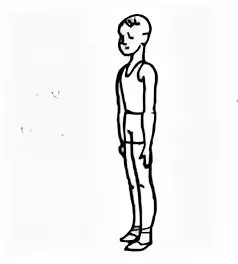
**Комплекс упражнений для равновесия.**

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.

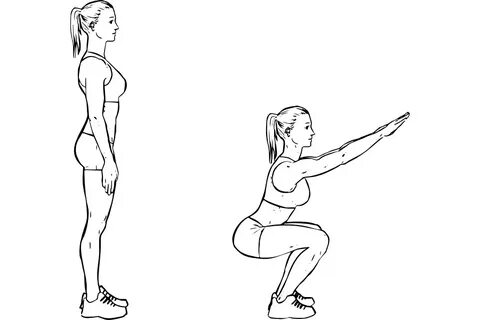
б) поднимите правую ногу назад и захватите её правой рукой. Удерживайте такое положение 30 секунд. Затем поменяйте ногу и повторите упражнение. Выполните по 4 раза на каждую ногу.

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.**

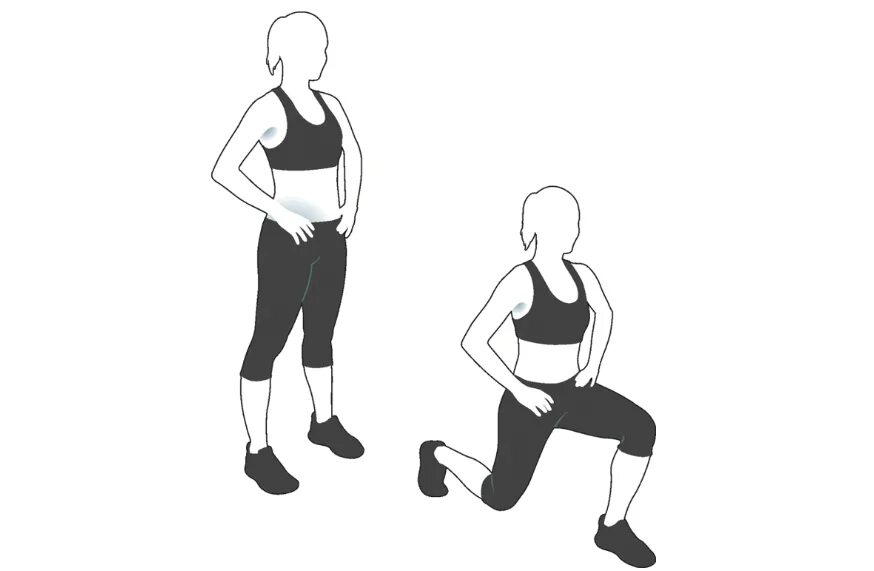
Быстрота –это умение человека за определенный временной промежуток сделать максимальное число движений.

1. **«Выпад»:**

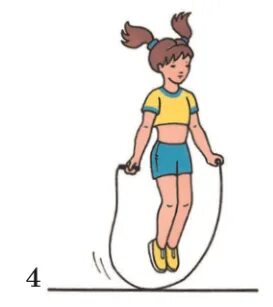
а) стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе;

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

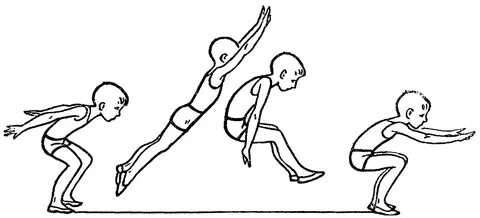
Повторить 6 раз. Выполнять в быстром темпе.



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



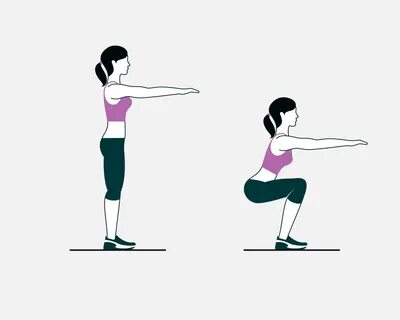
**3.Прыжок в длину с места:** выполнить 3 раза.



**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.



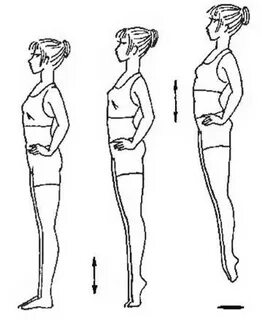
**Комплекс упражнений для развития выносливости.**

Выносливость - это способность организма противостоять утомлению.

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



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



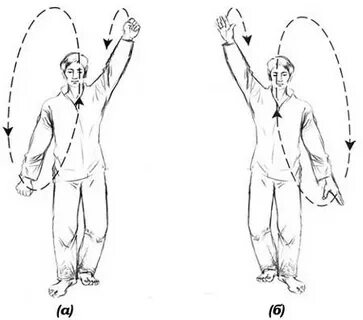
**Комплекс упражнений для развития координации.**

Координация – это умение согласовывать движения различных частей тела.

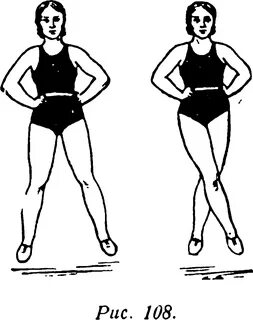
1. **Правая рука на голову, левая на живот. Поменять руки местами.** Выполнить 6 раз.



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



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

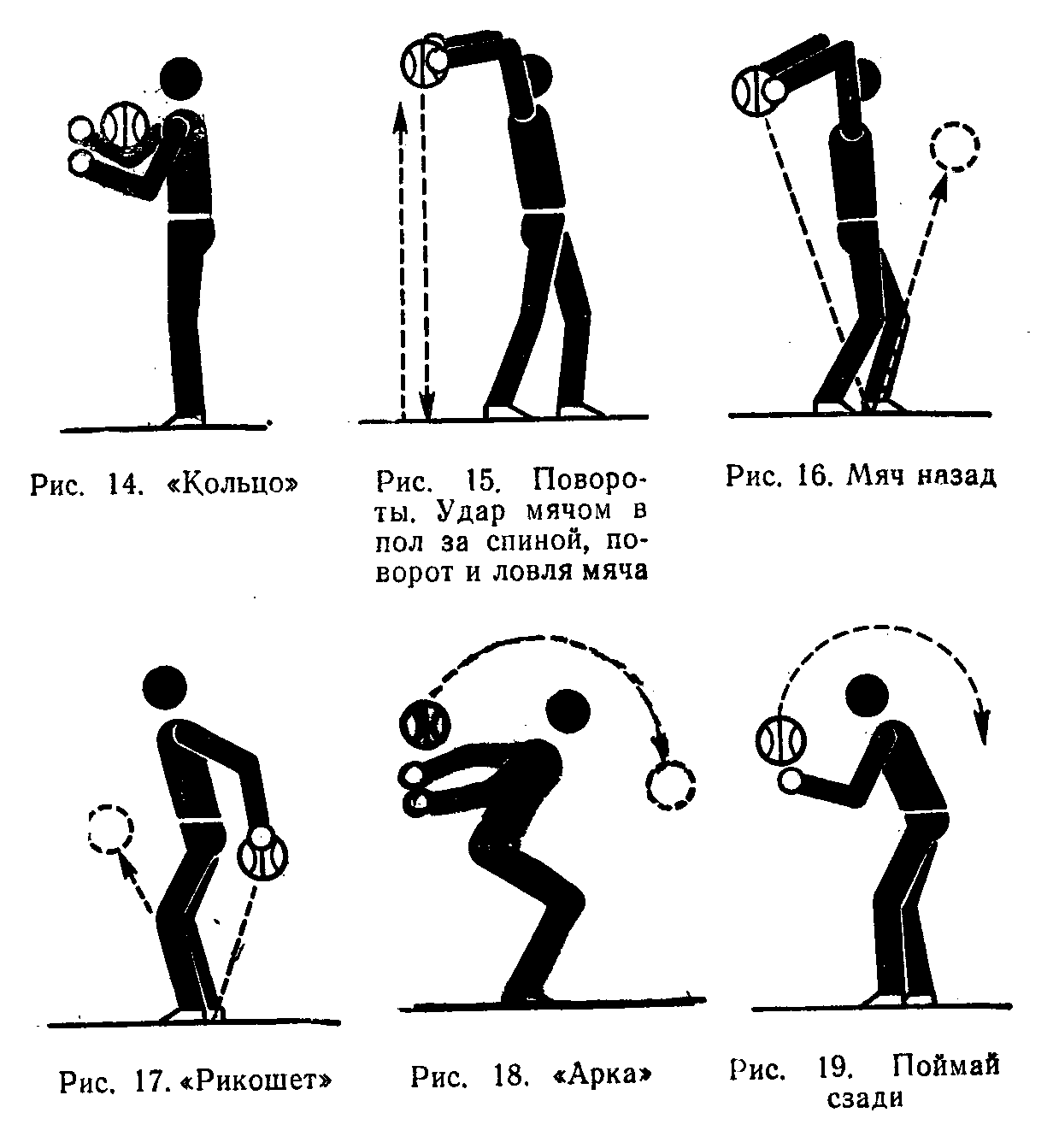


**Комплекс упражнений для ловкости.**

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).