Авторская методическая разработка урока.

***А) Пояснительная записка*:** Урок разработан для учащихся 4-х классов.

Количество часов предусмотренных для проведения урока – 40 мин. (1 урок). *Тема:* развитие физических качеств по средствам специальных физических упражнений.

*Цель***:** различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.

*Задачи урока:*

1.Образовательные: а) Обучение игре «Парус» на восстановление дыхания б) Развитие физических качеств, по средствам круговой тренировки в) Совершенствование двигательных навыков в эстафетах.

2. Воспитательные: а) Воспитание чувства взаимопомощи, командного духа б) Воспитание чувства соперничества

в) Воспитание морально – волевых качеств.

3. Оздоровительные: а) Способствование укреплению мышц стопы, повышение уровня ловкостных способностей б) Содействие улучшению осанки путем повышения тонуса мышц спины и плечевого пояса в) Способствование повышению общей адаптации организма к физическим нагрузкам силового характера г) Увеличение активности учащихся на уроке, снятие напряжения различных групп мышц. ***Используемые методы и технологии обучения:***здоровьесберегающие технологии, технология игрового моделирования,соревновательный метод, игровой метод, метод круговой тренировки и общепедагогические методы: вербального воздействия, сенсорного воздействия, психорегулирующие методы.

**Необходимые технические средства и наглядность:** скакалки, гимнастический мат, мячи, скамейки, обручи, волейбольные, баскетбольные мячи, музыкальный центр, диски с музыкой, фишки, «Парус», информационные буклеты, комплект мультимедийного оборудования, карточки с заданием, плиты с изображением (коллаж), пьедестал почета.

**Б). Ожидаемые результаты**: 1. Повышение уровня развития физических качеств 2. Развитие наблюдательности, памяти, воображения 3. Создание доброжелательной обстановки для принесения детям чувства удовлетворения, легкости, радости и желания прийти на урок снова.

***В). Конспект урока***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| подготовительная 10 мин. | 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.  2.Инструктаж по технике безопасности.  3.Упражнения в ходьбе:  4.Упражнения в беге:  5.Комплекс общеразвивающих упражнений с хлопками.[Комплекс ОРУ с хлопками.docx](file:///C:\Users\admin\Downloads\Комплекс%20ОРУ%20с%20хлопками.docx)  6. Аурикулярный массаж | 30 сек.  30 сек.  1 мин.  1 мин.  7 мин. | Проверить наличие спортивной формы и присутствия занимающихся.  Использование комплекта мультимедийного оборудования.  - соблюдать точное положение рук.  - соблюдать дистанцию (2 шага)  Аурикулярный массаж направлен на активизацию работы анализаторов |
| о  с  н  о  в  н  а  я  27  мин. | Задание основной части урока записано на доске разноцветными буквами, в виде кривой линии.  7. Развитие физических качеств, по средствам круговой тренировки.  I «Метко в цель»  *D:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Новая папка\DSC_7883.jpgD:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Новая папка\DSC_7884.jpg*  II «Сильнее всех»  *D:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Новая папка\DSC_7876.jpgD:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Новая папка\DSC_7877.jpg*  III «Лучший прыгун»  G:\Учитель здоровья России\Упражнения\3.jpg  IV «Стальной пресс»  D:\Documents and Settings\Admin\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\DSC_7898.jpgD:\Documents and Settings\Admin\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\DSC_7899.jpg  V «Сильные руки»  *D:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Новая папка\DSC_7880.jpgD:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Новая папка\DSC_7881.jpg*  VI «Ловкач - трюкач»  G:\Учитель здоровья России\Упражнения\6.jpg  VII «Ванька-встанька»  *D:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Новая папка\DSC_7878.jpgD:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Новая папка\DSC_7879.jpg*    VIII «Обведи фишку»  G:\Учитель здоровья России\Упражнения\4.gif  IХ «Вперед иди не упади»  *D:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Новая папка\DSC_7874.jpgD:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\Новая папка\DSC_7875.jpg*  8.Совершенствование двигательных навыков в эстафетах.  А) Олимпийский огонь  G:\DCIM\101MSDCF\DSC05791.JPG  Б) Олимпийская символика  G:\DCIM\101MSDCF\DSC05774.JPG G:\DCIM\101MSDCF\DSC05783.JPG  G:\DCIM\101MSDCF\DSC05786.JPG  В) Олимпийские кольца.  G:\DCIM\101MSDCF\DSC05802.JPG  9.Обучение игре «Парус» на восстановление дыхания [Игра Парус.docx](file:///C:\Users\admin\Downloads\Игра%20Парус.docx)  Выполняются колыхание купола - «маленькие волны», «Большие волны», «Подняли паруса!», «Смена мест», «Палатка».  Релаксация  Лежа на спине, дети закрывают глаза и отдыхают  Праздничный салют | 10 мин.  8 мин.  9 мин. | Способствует разгрузке аккомодационного аппарата.  Объяснение, рассказ, показ, комментирование упражнений с применением мультимедийного оборудования.  I- броски волейбольного мяча в заданную цель  II - лежа на гимнастической скамейке, хватом двумя руками, подтягиваемся по ней  III - прыжки через скакалку на двух ногах  IV - И. п. - лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты в коленях. Поднимание туловища V - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке  VI - передача мяча двумя руками под ногами и над головой стоя спинами друг к другу  VII - приседания  VIII - ведение баскетбольного мяча змейкой вокруг  IХ - ходьба по гимнастической скамейке, поднимая ногу на 900 хлопок под ногой. На станциях по 2 человека. Выполняют задание под музыку по мере своих сил, считая количество раз. Переход от станции к станции по команде учителя. Станции пронумерованы и под каждой находится карточка с заданием.  8. [Музыка для эстафет](file:///C:\Users\admin\Downloads\музыка%20для%20эстафет). В эстафетах побеждает команда, 1-я справившиеся с заданием.  А) У капитанов олимпийский факел.  Задание: оббежать фишку и передать Олимпийский огонь следующему участнику.  Б) На расстоянии 2 м от линии старта лежит гимнастический обруч, с элементами коллажа. В 10 м. от него фишка, где участники собирают коллаж. По сигналу 1 бежит к обручу, берет 1 плитку, бежит к фишке, оставляет ее там. Следующие участники выполняют тоже самое. Когда все плиты перенесены, вся команда собирает коллаж.  В) По сигналу участники бежит к фишке, где лежат обручи разного цвета. Необходимо из них правильно собрать олимпийские кольца.  9.Дети образовывают круг. Каждый берется за край «Паруса». Учитель задает вопросы на тему «Здоровье».  http://1.bp.blogspot.com/-r67Z8hdVZtk/T4sPNyogChI/AAAAAAAADhU/NM9ki5rs3nc/s1600/%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25BA.jpg E:\DSC_7793.jpg D:\Documents and Settings\Admin\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\DSC_7929.jpg  Звучит музыка  [Музыка для игры Парус](file:///C:\Users\admin\Downloads\Музыка%20для%20игры%20Парус)  E:\КОНКУРС!!!!\S7307410.JPG E:\КОНКУРС!!!!\S7307412.JPG |
| заключительная 3 мин. | 11. Домашнее задание  12. Раздача буклетов с информацией о спортивно-оздоровительных школах города Краснодара  13. Рефлексия  E:\КОНКУРС!!!!\S7307419.JPG | 1 мин.  1 мин.  1 мин. | Индивидуальное  [Буклет к уроку.docx](file:///C:\Users\admin\Downloads\Буклет%20к%20уроку.docx)  Дети оценивают свое эмоциональное состояние, поднимаясь на пьедестал почета.  1 место – я мог,2 место – я хочу, 3 место – я сомневаюсь. |

***Г). Методические рекомендации по использованию предоставленных дидактических материалов.***

В ходе разработанного мною урока используется **здоровьесберегающие технологии**. Они прослеживаются в ходе всего урока. Начиная с оздоровительных задач, соответствующим программным требованиям и возрастным особенностям учащихся. Это и чередование видов учебной деятельности, дозировка упражнений, чередование физических нагрузок и отдыха, соответствие паузы и нагрузки. Организую правильное дыхание учащихся в ходе учебной работы, зрительное восприятие с требованиями гигиены зрения, обучаю рациональной технике зрительного восприятия. Включение в содержательную часть урока вопросов, связанных со здоровьем и ЗОЖ, домашнее задание – индивидуальное. Урок способствует развитию позитивных ожиданий учащихся.

**Технология игрового моделирования.** Этот метод расширяет кругозор, воспитывает сотрудничество, коллективизм, настойчивость в достижении цели, развивает координацию движения и др. В результате повышается эффективность урока, качество усвоения учебного материала учащимися, реализуется потребность личности учащегося в самовыражении, самоопределения, саморегуляции, усиление здоровье сберегающего аспекта.

***В уроке использую соревновательный метод, игровой метод, метод круговой тренировки и общепедагогические методы: вербального воздействия, сенсорного воздействия, психорегулирующие методы.*** Все это способствовало результативности данного урока. Эмоциональная окрашенность урока вызывает интерес и желание заниматься физической культурой, что на сегодняшний день особенно актуально.

Приложение № 1.

**Комплекс общеразвивающих упражнений с хлопками.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я | **А)** И. п. – стойка руки на пояс  1.– стойка руки вперед, хлопок  2.-стойка руки вверх, хлопок  3. – стойка руки в стороны  4. – и. п.  **Б)** И. п. – тоже  1. - поворот на право руки вперед, хлопок  2. – и. п.  3. –поворот налево руки вперед, хлопок  4. – и. п.  **В)** И. п. – тоже  1. – наклон вперед к правой, руки вперед, хлопок под ногой  2. - и. п.  3. – наклон вперед к левой, руки вперед, хлопок под ногой  4. – и. п.  **Г)** И. п. – тоже  1. – наклон, вперед прогнувшись, руки в стороны  2. – наклон вперед руки вниз, хлопок  3. –счет 1  4. - И. п.  **Д)** И. п. – тоже  1. – выпад правой в сторону, руки вперед, хлопок  2. – И. п.  3. –выпад левой в сторону, руки вперед, хлопок  4. – И. п.  **Е)** И. п. – тоже  1. – мах правой вперед, хлопок под ногой  2. – И. п.  3. –мах левой ногой вперед, хлопок под ногой  4. – И. п.  **Ж)** И. п. – тоже  1. – присед руки вперед, хлопок  2. – наклон, согнувшись руки назад, хлопок  3. –счет 1  4. – И. п.  **З)** И. п. – тоже  1. – прыжком в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны  2. – прыжком сомкнутая стойка руки вверх, хлопок  3. – счет 1  4. – И. п. | 4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза | Спина прямая, руки прямые.  G:\DCIM\101MSDCF\DSC05809.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05806.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05828.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05808.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05809.JPG  Упражнения выполнять точно под счет.  G:\DCIM\101MSDCF\DSC05809.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05810.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05809.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05811.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05809.JPG  Ноги не сгибать, руки прямые.  G:\DCIM\101MSDCF\DSC05809.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05813.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05809.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05812.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05809.JPG  Упражнение выполнять точно под счет, руки прямые.  G:\DCIM\101MSDCF\DSC05809.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05814.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05815.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05814.JPG  G:\DCIM\101MSDCF\DSC05809.JPG  Выпад глубже, руки прямые, спина прямая.  G:\DCIM\101MSDCF\DSC05809.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05816.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05809.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05817.JPG  G:\DCIM\101MSDCF\DSC05809.JPG  G:\DCIM\101MSDCF\DSC05809.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05822.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05809.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05823.JPG  Мах выполнять прямой ногой, как можно выше.  Мах выполнять прямой ногой, как можно выше.  G:\DCIM\101MSDCF\DSC05809.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05820.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05830.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05820.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05809.JPG  При наклоне вперед согнувшись колени не сгибать.  G:\DCIM\101MSDCF\DSC05809.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05808.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05828.JPGG:\DCIM\101MSDCF\DSC05808.JPG  G:\DCIM\101MSDCF\DSC05809.JPG  Упражнение выполнять точно под счет. |

Приложение №2.

**Совершенствование двигательных навыков в эстафетах.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  | 8.Совершенствование двигательных навыков в эстафетах.  А). Олимпийский огонь  G:\DCIM\101MSDCF\DSC05791.JPG  Б). Олимпийская символика  G:\DCIM\101MSDCF\DSC05774.JPG  G:\DCIM\101MSDCF\DSC05783.JPG  G:\DCIM\101MSDCF\DSC05786.JPG  В). Олимпийские кольца.  G:\DCIM\101MSDCF\DSC05802.JPG | 8 мин. | Участники стоят в двух колоннах. У капитанов олимпийский факел.  Задание: оббежать фишку и передать Олимпийский огонь следующему участнику команды. Побеждает команда, которая первой выполнит задание.  Участники стоят в двух колонна. На расстоянии 2 м от линии старта лежит гимнастический обруч, в котором находятся плиты с изображением (элементы коллажа). На расстоянии и10 м. от обруча находится фишка около которой участники должны собрать коллаж. По сигналу судьи 1 участник должен добежать до обруча, взять 1 плитку, добежать до фишки и оставить ее там и вернуться к команде, передать эстафету следующему участнику касанием руки. Следующие участники выполняют тоже самое. Когда участник перенесет последнюю плитку к фишке. Все команда собирает коллаж. Выигрывает та команда, которая 1 соберёт картинку и вернется в исходное положение на линию старта.  По сигналу все участники команды добегают до фишки, около которой лежат обручи разного цвета. Участникам необходимо отобрать нужные цвета и из них правильно собрать кольца олимпийского флага. |

Приложение №3.

**Игра на восстановление дыхания «Парус».**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я | 9.Обучение игре «Парус» на восстановление дыхания  > Выполняются колыхание купола - «маленькие волны»  > «Большие волны» - шторм на море  > «Подняли паруса!» на счет 1- выполняем шаг вперед, поднимая прямые руки вверх, надули парус. На счет 2 – руки вниз, шаг назад  > «Смена мест» на счет 1- выполняем шаг вперед, поднимая прямые руки вверх, надули парус. На счет 2 – по два человека под надутым парусом меняются местами, на счет 3 - руки вниз, шаг назад  > «Палатка» на счет 1- выполняем шаг, вперед поднимая прямые руки вверх, надули парус. На счет 2 – шаг вперед, присев руки назад (дети оказываются под парусом), на счет3 –возвращаются в исходное положение  > Релаксация  Лежа на спине, дети закрывают глаза и отдыхают  >В середину паруса кладутся гимнастические мячи  На счет раз-дети поднимают одновременно прямые руки, держась за края паруса, вверх (мячи подлетают вверх)  На два – опускают вниз (мячи опускаются вниз в парус). | 9 мин. | Дети образовывают круг. Каждый из них берется за край «Паруса». Учитель задает вопросы на тему «Здоровье».  http://1.bp.blogspot.com/-r67Z8hdVZtk/T4sPNyogChI/AAAAAAAADhU/NM9ki5rs3nc/s1600/%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25BA.jpg  E:\DSC_7793.jpg  Наступает ночь и дети, прячутся в палатку  D:\Documents and Settings\Admin\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\DSC_7929.jpg  Звучит музыка  E:\КОНКУРС!!!!\S7307410.JPG  Праздничный салют  E:\КОНКУРС!!!!\S7307412.JPG |