

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Дата: 14.12.2018

Класс: 1

Учитель: Тоеский Юрий Иванович

Тема урока: Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с мячами.

Цель урока: гармоничное физическое развитие обучающихся; формирование у обучающихся интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни.

Планируемый результат:

- **Личностный:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели; демонстрируют личностное самоопределение к деятельности; сотрудничают с учителем и сверстниками.
- **Метапредметный:** проявление культуры взаимодействия; терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.
- **Предметный:** применяют полученные знания; используют физические упражнения разного вида для поддержания здоровья.

Задачи:

- **Воспитательная:** формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели; формировать личностное самоопределение к различным видам деятельности.
- **Оздоровительная:** укреплять здоровье; обеспечить нормального функционирования всех органов и всех систем организма; повысить работоспособности; совершенствовать всестороннее физическое развитие.
- **Развивающая:** развивать физические качества: быстроту, точность, координацию и равновесие, а также их сочетание; развивать психические функции: память, внимание.
- **Образовательная:** формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества; совершенствовать навыки работы с мячом.

Средства развития: двигательная активность, физические упражнения, развитие физических возможностей в процессе бега, бросания и ловли мяча.

Развиваемые физические качества: ловкость, быстрота, координация, точность, выносливость.

Формы организации деятельности обучающихся: фронтальная, групповая.

Общепедагогические и специальные принципы:

- **Общепедагогические принципы:**
 1. Принцип осознанности и активности
 2. Принцип активности
 3. Принцип наглядности
 4. Принцип систематичности и последовательности
 5. Принцип доступности и индивидуализации
- **Специальные принципы:**
 1. Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха
 2. Принцип всестороннего и гармоничного развития личности
 3. Принцип оздоровительной направленности
 4. Принцип непрерывности
 5. Принцип оптимального сочетания фронтального и группового способов обучения

Методы:

- **Общедидактические наглядные:**
 1. Наглядно-зрительные приёмы (показ физических упражнений)
 2. Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь учителя)
- **Вербальные (словесные):**

1. Объяснения, пояснения, указания
 2. Подача команд, сигналов, распоряжений
 3. Вопросы к детям
 4. Словесная инструкция
- Практические:
 - 1. Проведение упражнений в соревновательной форме
 - Информационно-рецептивный (взаимозависимость педагога и ребенка)
 - Метод проблемного обучения.
 - Репродуктивный.

Место проведения: спортивный зал

Структура урока:

1. Мотивация к учебной деятельности
2. Актуализация опорных знаний и способов действия.
3. Повторение знаний и способов действия.
4. Подведение итогов, рефлексия деятельности.

Ход урока:

Этап, задача этапа

Методы, приемы

Деятельность учителя и обучающихся

Планируемый результат

1. Мотивация к учебной деятельности.

Задача: собрать внимание детей, организовать их к деятельности, настроить на работу

Словесные (беседа)

- Становись!
- Равняйся!
- Смирно!
- Вольно!
- Здравствуйте, ребята. Сегодня урок физкультуры проведём в виде игры.
- При выполнении упражнений, не забывайте о технике безопасности: соблюдайте дистанцию, не толкайтесь, не пинайтесь, не кричите.

Коммуникативные УУД: умение слушать и понимать других

2. Актуализация опорных знаний и способов действия.

Задача: подготовить организм детей для дальнейшей деятельности через проведение ОРУ.

Словесные (беседа); наглядные (демонстрация);
практические (упражнения)

- Начнем с разминки.
- Направо!
- За направляющим по залу шагом марш!

Ходьба по залу: (на каждый вид упражнения пол круга)

- Идем шагом, руки на поясе, спина прямая.
- На носках.
- На пятках
- На внешней стороне стопы.
- На внутренней стороне стопы.
- Ходьба с выпадом на правую ногу; на левую ногу.
- Ходьба в полуприсяде

Бег по залу: (на каждый вид упражнения круг)

- Медленный бег
- Приставными шагами
- Правым боком

- ЛЕВЫМ БОКОМ
- С захлестыванием голени
- Обычный бег
 - Идем шагом, восстанавливаем дыхание, вдох, выдох.
 - В одну шеренгу становись! На первый-второй рассчитайсь!
 - Вторые номера сделайте два шага вперед.

Комплекс ОРУ.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. Наклоны головой вправо, влево. На раз – вправо, 2 – прямо, 3 – влево, 4 – прямо (4 четверки)
2. Круговое вращение кистей, локтей рук в плечевом суставе.
И.п. – ноги врозь, руки подняты под углом в 90 гр.
1-4 – круговое вращение вперед
1-4 – назад (8 четверок)
3. Рывки руками.
И.п. ноги врозь
1-2 правая рука вверх
3-4 левая рука вверх (4 четверки)
4. Повороты туловища вправо и влево с руками
И.п. ноги врозь, руки перед грудью
1-2 рывки руками перед собой
3-4 поворот туловища в стороны с прямыми руками (4 четверки)
5. Наклоны туловища.
И.п. – ноги врозь, руки на пояс
1-2 – наклон вправо
3-4 – наклон влево (4 четверки)
6. Наклоны туловища вперед-назад
И.п. – ноги врозь, руки на пояс
1-2 вперед, 3-4 назад (4 четверки)
7. Вращение коленями
И.п. ноги вместе, согнуты в коленях, руки на коленных чашечках
1-4 вращение вправо
1-4 вращение влево (8 четверок)
8. Махи ногами
И.п. – ноги врозь, руки вперед
1 - мах правой ногой к левой руке
2 – и.п.
3 – мах левой ногой к правой руке
4 – и.п. (4 четверки)
9. Выпады ногами
И.п. – ноги вместе, руки на пояс
1 – шаг вперед правой ногой в глубокий выпад, левая нога сзади на носке
2- и.п.
3 – шаг вперед левой ногой в глубокий выпад, правая нога сзади на носке
4 – и.п.
10. Прыжки на правой ноге (4 четверки)
11. Прыжки на левой ноге (4 четверки)
12. Прыжки на двух ногах (4 четверки)
 - Восстанавливаем дыхание. Вдох, выдох. Вдох – руки наверх, выдох – руки вниз.

Личностные УУД: умение организовать собственную деятельность

Коммуникативные УУД: умение слушать и понимать других

Регулятивные УУД: умение различать и выполнять команды, правильно выполнять двигательные действия.

3. Повторение знаний и способов действия.

Задача:

Словесные (объяснение); наглядные (демонстрация); практические (упражнения).

Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе: поощрение.

Проведение упражнений в соревновательной форме.

- Для того, чтобы узнать, чем мы будем заниматься с вами на уроке, давайте вспомним, с каким инвентарем вы уже работали на уроках? *(с мячом)*

Отгадываем загадку:

Лёгкий, звонкий и упругий,

Круглый, словно колобок.

С ним приятно на досуге.

Он, как зайка, прыг, да скок.

С удовольствием играет

С ним и девочка, и мальчик.

Каждый сразу отгадает-

Ну, конечно, это...*(Мяч)*

Показать картинки с мячом.

- Что можно делать с мячом? *(передать, бросать, пинать)*

- Сегодня на уроке мы будем совершенствовать навыки работы с мячом в процессе эстафеты. Кто может сказать, что такое эстафета? Знакомо ли вам это понятие?

- Эстафета – соревнование спортивных команд, при котором на определенном этапе один участник, сменяясь, передает другому установленный предмет. Как вы думаете, какой предмет будем передавать сегодня уроке мы? *(мяч)*

- Верно! Теперь разделитесь на команды: первые номера – первая команда « Смешарики», вторые номера – вторая команда « Фиксики».

- Первый, стоящий в команде – капитан. У него на правой руке красная лента. Когда капитан вновь окажется в начале своей команды – эстафета закончена.

Каждой команде за выигрыш- жетон «мячики».

1. "Разминка". Инвентарь: мяч

Первый участник берет в руки мяч, бежит, обегает конус и возвращаясь к команде передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

2. «Не урони мяч». (у первого игрока в руках теннисная ракетка, на ней лежит теннисный мяч, по сигналу донести мяч на ракетке до ориентира, и вернуться обратно, стараясь не уронить мяч).

3. «Ведение мяча в обруче». (первый игрок держит обруч в руках, мяч лежит на полу, по сигналу игроки бегут до ориентира и обратно, ведя мяч обручем).

4. «Донеси мяч»

Необходимо донести 2 мяча в руках, не уронив их.

Побеждает та команда, которая первой закончила и не уронила мяч.

5. «Передача мячей сверху в колоннах».

Организация. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. Расстояние между игроками 1 м. У стоящих впереди в колоннах по мячу (волейбольный или баскетбольный).

Содержание. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же образом передают мяч стоящим сзади и так до конца колонны.

Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, становится первым в колонне и передает мяч назад над головой. Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не возвратится на свое прежнее место в колонне. Вернувшись, он поднимает мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой с меньшим количеством очков.

Правила. 1. Передавать мяч можно только своему соседу, не разрешается перебрасывать мяч. За нарушение команде записывается штрафное очко. 2. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его, вернуться на место и продолжить передачу. 3. Каждый раз, когда очередной последний игрок перебежит на первое место, вся колонна передвигается на полшага назад.

6. «Передача мячей под ногами».

Организация. Команда выстраивается в колонну по одному. Расстояние между игроками 1 метр, ноги шире плеч. У стоящих впереди по мячу (волейбольный или баскетбольный).

Содержание. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч под ногами стоящим сзади. Те таким же образом передают мяч стоящим сзади и так до конца колонны. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, становится первым в колонне и передает мяч назад тем же способом. Эстафета продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не возвратится на свое прежнее место в колонне. Вернувшись, он поднимает мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой с меньшим количеством очков.

Правила. 1. Передавать мяч можно только своему соседу. Не разрешается перебрасывать мяч через игроков и катить под ногами. За нарушение команде записывается штрафное очко.

2. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и вернуться на место.

3. Каждый раз, как только очередной игрок перебежит

7. «Фигурное ведение мяча». На одинаковом расстоянии друг от друга поставить конусы, по сигналу обвести волейбольный мяч, вокруг конусов, в обратном направлении бег по прямой и передача мяча следующему игроку.

8. «Баскетболисты»

Инвентарь : баскетбольные мячи

Описание эстафеты: Введение баскетбольного мяча правой рукой в движении до конусов и обратно.

9. Эстафета «Пингвин»

Инвентарь: у каждой команды – 1 волейбольный мяч, 1 фишка (стойка).

Подготовка к эстафете: игроки образуют две колонны, стоят друг за другом.

Описание эстафеты: первый участник, получив мяч, зажимает его между коленями и по сигналу учителя бежит до стойки (фишки), оббегает ее, возвращается к команде, передает мяч следующему игроку. И так до тех пор, пока первый участник команды не окажется снова первым.

- Ребята, я и не знал, что вы такие ловкие. Молодцы!

Личностные УУД: умение организовать собственную деятельность.

Познавательные УУД: умение оформлять свои мысли в устной форме.

Регулятивные УУД: высказывают своё предположение на основе работы с материалом; учащиеся оценивают учебные действия в соответствии с поставленной задачей. **Коммуникативные УУД:** слушают и понимают учителя и товарищей по классу; строят речевое высказывание в устной форме, владеют диалогической формой речи.

4. Подведение итогов, рефлексия деятельности.

Задача: подвести итог урока, провести рефлексию деятельности, завершить урок.

Словесный (беседа); поощрение

- Построились!
- К сожалению, наш урок подходит к концу.
- По итогам 9 эстафет, победила первая (вторая) команда.
- Ребята, что мы делали сегодня на уроке? В какие эстафеты играли? Назовите их.
- Какие качества развивали?
- Если вам понравился сегодняшний урок, вам было легко и интересно выполнять все упражнения - похлопайте в ладоши.
- Если у вас возникали трудности при выполнении заданий – потопайте ногами.
- Теперь каждый по очереди, начиная с команды победителей, подойдите ко мне за медальками.

И каждый из ребят передаёт мяч друг другу, говорят что понравилось на уроке.

- Спасибо вам за урок, мне понравилось с вами работать. До свидания.

Личностные УУД: оценивают свои поступки в соответствии с определённой ситуацией. **Регулятивные УУД:** оценивают учебные действия в соответствии с поставленной задачей.

Коммуникативные УУД:

слушают и понимают учителя и одноклассников, осознанно строят речевое высказывание в устной форме в соответствии с поставленной задачей.

Самоанализ урока:

Урок физической культуры проводился в 1 классе 14. 12. 2016

Численность класса 16 человек. Урок проходил в проветриваемом чистом спортивном зале.

Инвентарь подготовлен заранее и расположен в специальном отведенном месте.

Тема урока: Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с мячами.

Цель урока: гармоничное физическое развитие обучающихся; формирование у обучающихся интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни.

Тип урока: Закрепление пройденного материала

В целом урок проходил на хорошем организационном уровне. В ходе всего занятия занимал такое место, чтобы держать в поле зрения всех учеников класса. На протяжении всего урока концентрировал свое внимание на правильном выполнении занимающимися основных фаз движений и, по мере необходимости, делал методические замечания. Всё содержание урока было подчинено решению поставленных задач. Конспект урока соответствует рабочему плану (по плану урок №47) и программным требованиям данного возраста. На уроке учащиеся закрепили упражнения с мячами в игровой форме. С целью оздоровления (здоровьесберегающие технологии) мною были взяты упражнения на осанку, для укрепления мышц стопы, дыхательные упражнения. На уроке использовался теоретический материал с целью расширения кругозора и эрудиции учащихся (название мячей, что такое эстафета).

Хочется отметить высокую дисциплинированность класса, их интерес и желание качественно выполнять упражнения. Учащиеся сразу включились в процесс урока, они были заинтересованы, проявляли активность и ответственность при выполнении физических упражнений. Задания, данные преподавателем, они выполняли с интересом. Эмоциональный фон урока положительный. Предложенная нагрузка была оптимальной для занимающихся. Стиль общения с учениками доверительный, построен на взаимном уважении. Обучающиеся между собой проявляли находчивость, умение взаимодействовать в группах.

План урока выполнен. Поставленные перед уроком задачи были реализованы в полной степени. Урок полностью соответствует ФГОС. На данном уроке я использовал элементы следующих технологий: здоровьесберегающая, т.е. создание благоприятной атмосферы на уроке, смена деятельности обучающихся, укрепление здоровья обучающихся за счёт их тренированности, технологии лично- ориентированного подхода (сотрудничества, т.е. дети сами принимают участие в проведении этапа урока).





ЗАГАДКИ

ПРО

МЯЧ







