МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ

КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ» КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**МОДЕЛИРОВАНИЕ УРОКА**

**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Учебно-методическое пособие***

Краснодар. 2018 г.

УДК

ББК

У

**Рецензенты:**

***Схаляхо Юсуф Мезбечевич***, профессор, декан факультета спорта ФГ БОУВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», кандидат педагогических наук.

***Куренная Елена Викторовна***, кандидат педагогических наук. заведующий кафедрой педагогики и психологии ГБОУ ИРО Краснодарского края,

**У 11 Моделирование урока физической культуры.** *Учебно-методическое пособие. Краснодар, ГБОУ ИРО Краснодарского края. -*2018. – 59 с.

**Авторы-составители**:

***Крохмаль Е. В.,*** проректор по организационно-методической работе ГБОУ ИРО Краснодарского края, кандидат педагогических наук.

***Гуляева В. А.,*** заведующая кафедрой здоровьесберегающих технологий и эстетического образования ГБОУ ИРО Краснодарского края.

* Министерство образования, науки

и молодежной политики, 2018

* ГБОУ ИРО Краснодарского края, 2018

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение ……………………………………………………………………4

Современные подходы к формированию темы и содержания урока …..5

Целеполагание урока ………………………………………………………5

Планируемые результаты ………………………………………………....9

Структурирование урока ………………………………………………….9

Технологическая карта урока …………………………………………….14

Анализ урока физической культуры ……………………………………..19

Технология моделирования урока физической культуры

в соответствии с требованиями ФГОС …………………………………. 22

Литература …………………………………………………………………30

Приложения ………………………………………………………………..31

**Введение**

Урок физической культуры принято считать основной формой организации образовательного процесса. На протяжении ряда лет – от 20-х годов ХХ столетия, когда предмет «Физическая культура» стал входить в учебные планы школ, до сегодняшних дней – урок физической культуры претерпевал определенные изменения. Каждый исторический период вносил свою лепту в его становление.

В настоящее время целевая направленность, структура и содержание урока физическая культура должны способствовать реализации системно-деятельностного подхода, который сегодня является основой реализации требований ФГОС. Поэтому урок физической культуры рассматривается, с одной стороны, как отдельная дидактическая система, а с другой стороны, как минимальная единица, часть или цикл целостного образовательного процесса по предмету «Физическая культура».

Современный урок физической культуры направлен на комплексное физическое, психическое и нравственное развитие ребенка. Это развивающее, личностно-ориентированное занятие, в котором взаимодействие преобладает над действием. Главная роль принадлежит ученику, преподаватель – организатор и помощник.

Понятие урок физическая культура определяется как ограниченная во времени единица учебно-воспитательного процесса, ориентированная на достижение завершенной, но частной цели предмета «Физическая культура».

Эффективное освоение темы урока зависит от правильной постановки цели и задачи урока, рациональной структуры и оптимального отбора содержания урока. Концепция структуры и содержания физкультурного образования (2000 г.) школьников окончательно закрепила образовательную направленность урока физической культуры.

При работе с обучающимися учителю физической культуры необходимо учитывать:

* Возрастно-половые особенности, закономерности развития ребенка;
* состояние здоровья ребенка, индивидуальные психофизиологические особенности;
* изменение работоспособности в течение занятия.

Сколько же уроков физкультуры в неделю должно быть в здоровьесберегающей школе? Каким может быть урок физической культуры? Ответ педагогам раскроет содержание в учебно-методическом пособии. Материалы данного учебно-методического пособия позволяет педагогам освоить технологию подготовки, апробации и рефлексии модели урока физической культуры, которая поможет им достичь результаты в соответствии с требованиями ФГОС.

**Современные подходы**

**к формированию темы и содержания урока**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры учебным предметом образования по физической культуре является двигательная физкультурная деятельность. Поэтому при определении тем уроков в календарно-тематическом планировании педагог учитывает требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 к моторной плотности урока физической культуры (моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%).

Для этого тему урока необходимо комбинировать из разделов:

* Знания о физической культуре» и «Физическое совершенствование»;
* «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование»;
* «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование»;
* «Физическое совершенствование».

Также необходимо учитывать этапы дидактических процессов (см. Приложение 1) в усвоении и статистического характера двигательной деятельности для предупреждения утомления и повышения эффективности образовательного процесса.

**Целеполагание урока**

Особенностью дидактической (текущей) цели является ее конкретность, выражающаяся в точной формулировке образа предполагаемого результата, который планируется в рамках 45 минут.

Правильность постановки цели проверяется возможностью подбора показателей, подтверждающих ее достижение. Только убедившись в том, что цель диагностируема, можно приступать к постановке задач.

К **образовательным задачам** относятся:

1. Вооружение учащихся знаниями, необходимыми для самостоятельного использования физических упражнений, факторов внешней среды, режима учебы, труда и отдыха в целях своего физического совершенствования.
2. Формирование у учащихся двигательных навыков и умений по основным жизненно важным движениям:
* аналитическая школа движений как система элементарных гимнастических упражнений и способов их взаимосвязанного выполнения, с помощью которых формируется умение дифференцированно управлять отдельными движениями и развивается способность координировать их в различных сочетаниях;
* система упражнений, рассчитанных на освоение основных способов рационального использования сил для перемещения в пространстве, преодоления препятствий и оперирования предметами;
* школа единоборства противодействия, взаимодействия в условиях сложных форм двигательной деятельности.

3. Формирование у учащихся умения использовать знания и двигательные навыки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями в семье, по месту жительства, в местах массового отдыха, труда и другой общественно-полезной деятельности.

К **оздоровительным задачам** относятся:

1. Содействие достижению гармоничности в физическом развитии школьников.
2. Подготовка организма учащихся к постепенно возрастающим интеллектуальным и физическим нагрузкам.
3. Формирование правильной осанки детей школьного возраста.
4. Содействие повышению устойчивости организма школьников к неблагоприятным воздействиям внешней среды(закаливание).

К **воспитательным задачам** относятся:

1. Обеспечение оптимального развития двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся.
2. Содействие развитию моральных и волевых качеств учащихся.
3. Содействие формированию социальной активности учащихся.
4. Формирование здорового образа жизни, потребности систематически заниматься физическими упражнениями в быту.

Особенностью педагогических задач в рамках реализации требований ФГОС ОО выступает их комплексный характер. Одна группа задач включать в себя задачи нескольких направлений, например, образовательного, воспитательного и оздоровительного.

Рассмотрим комплекс педагогических задач, поставленных в рабочей программе по физической культуре (предметная линия учебников А.П. Матвеева, 5-9 классы), соотнесем его с компонентами образовательного процесса (образование, воспитание, развитие) и подберем показатели результативности, по которым можно проверить качество решаемых задач (таб.1).

*Таблица 1.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формулировка задачи по физической культуре** | **Направленность задачи** **по компоненту образовательного процесса** | **Показатели результативности решения задачи** |
| Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма | Укрепление здоровья (оздоровительная направленность),развитие основных физических качеств (воспитательная направленность) и повышение функциональных возможностей организма (оздоровительная направленность) | Уменьшение доли обучающихся, пропускающих занятия по болезни.Уменьшение доли обучающихся, отнесенных к СМГ, подготовительной группе, в сторону увеличения учащихся, отнесенных к основной группе.Увеличение доли обучающихся, выполнивших нормативы ВФСК ГТО и имеющих средний и выше среднего уровень физического развития в соответствии с половозрастными нормами.Увеличение доли обучающихся, у которых объем двигательной активности соответствует возрастной норме.Увеличение доли обучающихся, у которых произошла положительная динамика в показателях функциональных проб. |
| Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта | Формирование культуры движений (воспитательная направленность), обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью (образовательная направленность), техническими действиями и приемами базовых видов спорта (образовательная направленность) | Увеличение доли обучающихся, у которых сформированы навыки при выполнении физических упражнений, творческого использования физических упражнений в повседневной жизни.Увеличение доли обучающихся, использующих физические упражнения с общеразвивающей и корригирующей направленностью в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности |
| Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни | Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни (образовательная направленность) | Увеличение доли обучающихся, у которых повысилось качество знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.Наличие обучающихся, принимающих участие в теоретических конкурсах, олимпиадах, викторинах различного уровня по физической культуре.Наличие победителей и призеров среди обучающихся, принимающих участие в теоретических конкурсах, олимпиадах, викторинах и др. по физической культуре |
| Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями | Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (образовательная направленность), в самостоятельной организации занятий физическими упражнениями(воспитательная направленность) | Увеличение доли обучающихся, которые освоили технику выполнения базовых видов спорта, показывают положительную динамику результативности при выполнении двигательных действий и стабильность в результативном выполнении двигательных действий в различных условиях.Увеличение доли обучающихся, использующих навыки и умения в различных видах физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности: положительная динамика количества обучающихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках, объединениях, клубах; участвующих в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях; наличие победителей и призеров соревнований по различным видам спорта.Увеличение доли обучающихся, участвующих в организации физкультурных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судей, волонтеров, инструкторов.Наличие в классах физоргов, спортактива, в школе - совета физкультуры, школьного спортивного клуба.Увеличение доли обучающихся, участвующих в разработке и реализации социально значимых проектов, акций, направленных на пропаганду здорового образа жизни. |
| Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности | Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности(воспитательная направленность) | Увеличение доли обучающихся, у которых сформированы ответственность, самостоятельность, независимость, активность, целеустремленность, любознательность, интеллект, широта мышления, умение ладить с другими людьми, стремление к успеху.Увеличение доли обучающихся, у которых сформированы умения уважать других людей, вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов |

**Планируемые результаты**

Особенностью моделирования урока по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ОО являются планируемые результаты.

Структура и содержание планируемых результатов отражают требования стандарта, передают специфику образовательного процесса, соответствуют возрастным возможностям обучающихся.

Планируемые результаты должны уточнять и конкретизировать общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов как с позиции организации их достижения в образовательном процессе, так и с позиции оценки достижения этих результатов.

Планируемые результаты включают в себя интерактивные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

В примерной программе учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, представлены планируемые результаты – личностные, метапредметные и предметные за период получения общего образования. А также планируемые результаты по уровню достижения на этапах начального общего, основного общего и среднего общего образования: базовый уровень «выпускник научится» и повышенный уровень «выпускник получит возможность научиться».

Педагог конкретизирует планируемые результаты урока с учётом поставленных целей и задач. На основе планируемых результатов учитель формулирует требования к учащимся на отметку «3» (удовлетворительно) – базовый уровень достижений, отметку «4» (хорошо) – повышенный уровень достижений и отметку «5» – отлично (высокий уровень достижений).

**Структурирование урока**

Традиционной структурой урока считалось деление его на три части: ***вводно-подготовительная, основная и заключительная***. Такой подход отражает только логику развертывания тренировочного процесса: постепенное вовлечение обучающихся в познавательную деятельность; достижение требуемого уровня психофизического состояния занимающихся; поддержание достигнутого уровня на протяжении определенного времени урока; постепенное доведение учащихся к состоянию, близкому к исходному; переключение коллектива класса на очередной вид деятельности в соответствии с режимом учебного для школы. Однако решающую роль в структуре урока играет взаимосвязь и последовательность деятельности педагога и обучающихся. Поэтому под понятием *структура урока физической культуры* следует понимать взаимосвязь и последовательность деятельности педагога и коллектива класса, осуществляемые в соответствии с логикой достижения его цели.

Основными структурными компонентами (элементами) урока являются:

* организация подготовки учащихся к уроку;
* постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимся;
* психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся;
* обучение двигательным действиям;
* развитие двигательных качеств;
* воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности;
* контроль оценки и анализ результатов учебной деятельности занимающихся;
* коррекция учебно-воспитательных воздействий;
* снижение физической нагрузки учащихся;
* подведение итогов урока;
* задание на дом;
* организованное завершение (табл.2).

*Таблица 2*

**Структура урока физической культуры**

|  |  |
| --- | --- |
| **Традиционная структура урока****физической культуры****(часть урока)** | **Современная структура урока****физической культуры (этап урока)** |
| **Вводно-подготовительная часть** | Организация подготовки учащихся к уроку |
| Постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися |
| Психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся |
| **Основная часть** | Обучение двигательным действиям |
| Развитие двигательных качеств |
| Воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности |
| Контроль, оценка и анализ результатов учебной деятельности занимающихся |
| **Заключительная часть** | Снижение физической нагрузки учащихся |
| Подведение итогов урока |
| Задание на дом |
| Организованное завершение |

Тип урока отражает особенности структуры урока в соответствии с целью, задачами и планируемыми результатами. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность. В соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70% при любом типе урока физической культуры. Поэтому по предмету «Физическая культура» не может быть теоретических уроков.

В таблице 3 приведена классификация типов урока физической культуры – традиционная и в рамках реализации ФГОС ОО.

*Таблица 3*

**Классификация типов урока физической культуры**

|  |  |
| --- | --- |
| **Традиционная классификация типов урока физической культуры** | **Современная классификация типов урока физической культуры** |
| Уроки с образовательной направленностью: вводные, изучение нового материала, повторение, совершенствование, контрольные | Уроки с образовательно-познавательной направленностью  |
| Уроки с воспитательной направленностью | Уроки с образовательно-обучающей направленностью |
| Уроки с оздоровительной направленностью: реабилитационные и развивающие | Уроки с образовательно-тренировочной направленностью |

**Характеристика уроков с образовательно-познавательной направленностью.** Обучающихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки проводятся как комплексные, так и целевые.

**Пример структурирования урока физической культуры образовательно-познавательного типа:**

1. Вводно-подготовительная часть:
* организация подготовки учащихся к уроку;
* постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися;
* психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся.
1. Основная часть:
* обучение двигательным действиям;
* воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности;
* контроль, оценка и анализ результатов учебной деятельности занимающихся.
1. Заключительная часть:
* снижение физической нагрузки учащихся;
* подведение итогов урока;
* задание на дом;
* организованное завершение.

**Характеристика уроков с образовательно-обучающей направленностью.** Уроки предназначены для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.).

На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т.п.). Уроки проводятся как комплексные, так и целевые.

**Пример структурирования урока физической культуры образовательно-обучающегося типа:**

1. Вводно-подготовительная часть:
* организация подготовки учащихся к уроку;
* постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися;
* психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся.

II. Основная часть:

* обучение двигательным действиям;
* развитие двигательных качеств.

III. Заключительная часть:

* снижение физической нагрузки учащихся;
* подведение итогов урока;
* задание на дом;
* организованное завершение.

**Характеристика уроков с образовательно-тренировочной направленностью.** Уроки предназначены для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки, т.е. с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; с достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

**Пример структурирования урока физической культуры образовательно-тренировочного типа:**

1. Вводно-подготовительная часть:
* организация подготовки учащихся к уроку;
* постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися;
* психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся.

II. Основная часть:

* развитие двигательных качеств;
* воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности.

III. Заключительная часть:

* снижение физической нагрузки учащихся;
* подведение итогов урока;
* задание на дом;
* организованное завершение.

**Технологическая карта урока**

Учитель с многолетним опытом работы в общеобразовательной школе предпочитает как вариант конспекта урока технологическую карту.

Чем технологическая карта отличается от традиционного конспекта?

Только формой. Но такая подача позволяет сконцентрировать содержание всего урока. В результате – все перед глазами учителя. Очень четкая структура карты даёт видение взаимосвязей этапов, методов, приемов и содержания урока. В даётся традиционная «шапка», далее – в виде начале технологической карты таблицы – основные элементы содержания. Как правило, после таблицы уместно разместить дополнения – например, справочной информацией, инструкциями, алгоритмами и опорными схемами, задачами для индивидуальной или групповой работы, тестовыми заданиями различных типов, вопросами для самоконтроля учащихся в соответствии с уровнями усвоения ими знаний, критериями оценивания и т. д.

Технологическая карта урока позволяет экономить время учителя на написание конспекта и больше времени уделять творческой составляющей педагогического труда. Предлагаем технологическую карту конструирования урока (табл. 4).

Педагогический арсенал по достижению планируемых результатов представлен средствами, методами обучения и воспитания, формами организации учебной деятельности (см. Приложение 2), средствами, методами и формами организации контроля, способами оценивания (см. Приложение 3).

Этапы урока отражают определенный компонент учебной деятельности, который связан с ее способом, имеет специфический характер в соответствии с предметом и направлен на конкретный результат.

Планируемый результат этапа определяет показатели результативности, на основе которых будет строиться обратная связь с обучающимися. Планируемый результат формулируется отдельно для предметных и метапредметных действий.

Таблица 4

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА КОНСТРУИРОВАНИЯ УРОКА**

|  |
| --- |
| ОБЩАЯ ЧАСТЬ |
| Предмет |  | Класс |  |
| Тема урока |  |
| Планируемые образовательные результаты |
| Предметные | Метапредметные | Личностные |
|  |  |  |
| Решаемые учебные проблемы |  |
| Основные понятия, изучаемые на уроке |  |
| Виды используемых на уроке средств ИКТ |  |
| Образовательные интернет-ресурсы |  |
| **ОРГАНИЗАЦИОННАЯ СТРУКТУРА УРОКА** |
| **1.ЭТАП 1 Актуализация знаний***Основные задачи учителя.* Актуализация имеющихся знаний, способов действия в новых условиях; формирование умения задавать вопросы;- развитие произвольного внимания и памяти, познавательных интересов и инициативы учащихся;-формирование коммуникативных умений, культуры общения, сотрудничества. |
| **Деятельность учителя**Предоставление материала, позволяющего осуществлять переход к изучению нового материала.Здесь и везде используются:Либо побуждающий диалог – вопросы, на которые возможны разные правильные варианты ответа (развитие творчества).Либо подводящий диалог – цепочка, вытекающих один из другого вопросов, правильный ответ на каждый из которых запрограммирован в самом вопросе (развитие логики).*- Что нужно узнать для решения проблемы?* | **Деятельность учащихся**-Вспоминают соответствующие учебные задачи, делают содержательные обобщения-Вспоминают, изученный ранее материал (понятия, факты) которые связанные с формулировкой проблемы (в этот момент отрабатывается минимум)-Определяют, каких знаний нам не хватает, где и как их добыть (открыть) |
| **2. ЭТАП Создание проблемной ситуации** |
| **Деятельность учителя**Создает для учеников проблемную ситуацию-противоречия, порождающего удивление (приемы):-Предъявляет ученикам (м.б .через задание) одновременно два противоречивых факта, мнения- Задает вопрос (задание), которое выявляет разные мнения учеников класса, сталкивая их!- Задает вопрос (задание), которое обнажает житейское, но ошибочное представление учеников, а потом предъявляет противоречащий ему научный факт (сообщением, экспериментально, наглядно).-Дает задание не выполнимое вообще или при имеющемся уровне знаний и умений-*Какое вы заметили противоречие? Что удивило? Как думали сначала, а как на самом деле? Почему не смогли выполнить задание?* | **Деятельность учащихся**- Вступая в диалог с учителем (выполняя задания) выявляют противоречие – проговаривают и осознают его |
| **3 ЭТАП целеполагание –** постановка практической частной познавательной задачи или определение учебной задачи обобщенного типа.*Основные задачи учителя.* Формирование рефлексивных умений определять границу между знанием и незнанием;- овладение обобщенными способами приобретение новых знаний: приемами постановки и определения проблемы формулировки *частной познавательной задачи*, выделения в задаче известных и новых компонентов;- формирование познавательных мотивов учебной деятельности: стремления открыть знания, приобрести умения; |
| **Деятельность учителя**Предоставляет «конфликтный» материал, создает готовность к предстоящей деятельности. | **Деятельность учащихся**Проявляет познавательную инициативу. *Главное*– осознание возникшего интеллектуального затруднения, противоречия, дефицита знаний, формулировка эвристических вопросов заданий. Осознание цели предстоящей деятельности. |
| **4.ЭТАП планирования.***Основные задачи учителя.*Формирование способности анализировать, сравнивать имеющийся учебный материал;- определять содержание и последовательность действий для решения поставленных задач;-воспитание культуры делового общения, положительного отношения учеников к мнению одноклассников;- формирование способности каждого ученика к участию в работе малых группах; |
| **Деятельность учителя**Предоставляет достаточное количество материала, побуждающего к высказыванию предложений о способах изучения данного объекта, предложение учащихся самим составить план. | **Деятельность учащихся**Работа в группах.Обобщение результатов наблюдения, составление планов предстоящей деятельности, выбор средств, необходимых для открытия «нового» знания. |
| **5 ЭТАП «Открытие» нового знании.***Основные задачи учителя:* Формирование основ теоритического мышления, развитие умений находить общее, закономерности отличное; развитие способности к обобщению;- воспитание способности высказывать свою точку зрения о способах решения практической задачи;- формирование способности определять содержание и последовательность действий для решения поставленной задачи;- формирование способности сравнивать свое планирование коллективно составленным алгоритмом;- овладение приемами самоконтроля правильности полученных результатов:- формирование способности каждого ученика к участию в работе в малых группах:- воспитание культуры делового общения, положительного отношения учеников к мнению одноклассников, умение оказывать и принимать помощь; |
| **Деятельность учителя**Побуждает учащихся к теоретическому объяснению фактов, противоречий между ними. Стимулирует активное участие всех детей в поисковой деятельности.Формулирует обобщенные вопросы: Что мы узнали нового?Отличается ли наш вывод от правила в учебнике?Выполнение, каких действий приведет нас к решению учебной задач?Демонстрирует коллективно составленный алгоритм. | **Деятельность учащихся**Обсуждают в группах варианты решения учебной задачи.Обосновывают выбор общего решения или несогласия с мнением других. Представители от групп сообщаю о результатах коллективной поисковой работы, отвечают на вопросы учеников из других групп. Фиксируют на бумаге, доске свое «открытие».Оценивают правильность своих выводов, решений.Осуществляют самопроверку, самооценку полученных результатов.Обнаруживают закономерности, обобщают результаты наблюдения, составляют план действий – алгоритм. Представляют составленный алгоритм от группы.Вывод о полноте и правильности, сравнение с правилом в учебнике. Внесение изменений в индивидуальные алгоритмы. |
| **6. ЭТАП Учебные действия по реализации плана. Выражение решения. Применение нового знания.** |
| **Деятельность учителя**Предлагает задания на «новое» задание, побуждает учеников к определению и выбору видов работы по достижению целей урока, помогает комментировать учебные действия «ведущему» (сильному ученику), поддерживает интерес и познавательную активность учащихся. Создает условия для сотрудничества – работы в парах, группах. Создание ситуации успеха для каждого. Индивидуальная работа по устранению ошибок. - Если на уроке одно новое знание (понятие, закономерность, правило) то открытие осуществляется в один шаг, но в разных формах: через побуждающий или подводящий диалог, через решение продуктивного задания и вывод:*- Исходя из того, что мы узнали, какой ответ на основной вопрос урока мы можем дать? (указывает на проблему, записанную на доске).*- Если новое задание состоит из нескольких информационных единиц, то открытие осуществляется в несколько шагов, каждый из которых завершается выводом по проблеме. | **Деятельность учащихся**Предлагает задания на «новое» задание, побуждает учеников к определению и выбору видов работы по достижению целей урока, помогает комментировать учебные действия «ведущему» (сильному ученику), поддерживает интерес и познавательную активность учащихся. Создает условия для сотрудничества – работы в парах, группах. Создание ситуации успеха для каждого. Индивидуальная работа по устранению ошибок.- Вступают в диалог (пассивных можно вытаскивать) фразами «объясни, как ты понял, что сказал Миша….»- Выполняют задания на новый материал (всем классом).- Предполагают свое обобщение и варианты ответов по учебной проблеме. |
| Принципиально важно при этом:1)Чередовать формы работы: индивидуальную, парную, групповую с общей беседой;2)Предлагать ученикам рассказывать о результатах выполнения задания, чтобы развивалась и монологическая речь.Алгоритм подготовки учеником ответа на продуктивный вопрос:1.Осмыслить задания. 2. Добыть информацию (из текста, схемы и т.д.) 3. Преобразить информацию в соответствии с заданием (найти закономерность, вывести правила, понятие). 4. Мысленно сформулировать ответ. 5.Дать развернутый устный ответ: « Я считаю, что…, потому что, во-первых…, во вторых…». |
| **7 ЭТАП Рефлексия (итог урока).***Основные задачи учителя:* Формирование способности объективно оценивать меру своего продвижения к цели урока. Вызывать сопереживания в связи с успехом или неудачей товарищей. |
| **Деятельность учителя**Предлагает вспомнить тему и задачи урока, соотнести с планом работы, записанным на доске, и оценить меру своего личного продвижения к цели и успехи класса в целом*- Какой ответ на основной вопрос урока мы можем дать?**Чьи версии подтвердить? Как оценить свою работу?**- Используя свои новые знания…* (дается задание на продуктивное применение- рассказ, рисунок, схема и т.п.) | **Деятельность учащихся**Определяют степень соответствия поставленной цели и результатов деятельности: называют тему и задачи урока, отмечают наиболее трудные и наиболее понравившиеся эпизоды урока, высказывают оценочные суждения.Определяют степень своего продвижения к цели.Отмечают успешные ответы, интересные вопросы одноклассников, участников группы. Наличие учебных мотивов на уроках, ситуаций или проблем, которые приводят к постановке учебных задач, активность учащихся, направленных на их решение, дают задания, которые помогают учащимся выстроить новые знания, в своем опыте и изменить прежний опыт, и они (задания) являются средством изменения самого ученика. |
| **8 ЭТАП Домашнее задание.** Зависит от предметной специфики**.** Главное не переносить на дом то, что «не успели» на уроке. |

**Анализ урока физической культуры**

Анализ урока для повышения эффективности образовательного процесса и повышения педагогической квалификации педагога. Назначение анализа урока – выявление позитивных и негативных сторон дидактического взаимодействия учителя и обучающихся.

Таблица 5

Экспертная карта анализа деятельностного урока

*Дата \_\_\_\_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Предмет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Учитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Тема \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Цель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Тип урока \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Цель посещения:* выяснить, насколько предмет урока и его осуществление соответствует основным позициям и требованиям теории деятельностного подхода.

*Программа наблюдения:*

1. Определить характер взаимодействия учителя с учащимися и учащихся между собой в ходе урока.
2. Установить, каким образом процессы постановки и решения учебной задачи, формирования в ходе её решения учебной деятельности учащихся, а также освоения учащимися процесса восхождения от абстрактного к конкретному привели к осмыслению понятия и общего принципа действия.
3. Проследить взаимосвязь всех этих процессов и зависимость конечного результата урока от уровня их соответствия друг другу, показав это в ходе анализа урока учителю.

**Характер взаимодействия учителя с учащимися и**

**учащихся между собой в ходе урока**

|  |  |
| --- | --- |
| **Параметры наблюдения** | **Индикаторы** |
| Подготовка учащихся к коллективно-распределённой деятельности | * Умение учащихся работать в малых группах, в паре, вступать в со­держательно-предметные отношения;
* Внутренняя раскрепощенности и сформированность сдерживающих начал в поведении;
* Культурный навык дискуссии, наличие микро-дискуссий в группах
 |
| Роль учителя в коллективно-распределённой деятельности | * Оптимальность стиля: от мягко-доверительного до жёстко-требовательного;
* Уважение личности ученика, при этом учитель не ведёт его за собой, а лишь помогает;
* Запуск дискуссии при помощи средств-ловушек или распределение между учащимися разных точек зрения;
* Ведение дискуссии: организует среди учащихся обмен мнениями или даёт свои оценки отдельным мнениям, тем самым подрывая основы дискуссии;
* Эмоциональная и содержательная поддержка каждому ребенку
 |
| Роль ученика в коллективно-распределённой деятельности | * Осуществляется диалог между учащимися;
* Взаимный анализ независимых оценок в диалоге и дискуссии;
* Аргументировано выражают свои мысли и адекватно воспринимают мысли других;
* Характер взаимоотношений: сотрудничество или соперничество
 |

**Постановка и реализация учебной задачи, формирование в ходе её решения учебной деятельности учащихся, а также освоение учащимися процесса восхождения от абстрактного к конкретному**

|  |  |
| --- | --- |
| **Педагогическая деятельность учителя** | **Учебная деятельность учащихся** |
| Как учитель организует этап рефлексивной оценки ситуации? Какими способами он формирует у учащихся «знания о незнании»? | *Учащиеся путём осмысления ситуации убеждаются в том, что новая задача не может быть решена с помощью имеющихся способов действий или знаний.* |
| *Учитель должен добиться такого положения, когда учащиеся убеждаются в недостаточности у них способов действий или знаний.**Создаёт проблемную ситуацию* | *У учащихся формируется потребность в поиске новых способов действий* |
| **Как учитель организует этап анализа ситуации?***Анализ должен быть направлен** *на выяснение тех условий, которые вызвали непригодность ранее усвоенных способов действий;*
* *на необходимость их замены новыми или реконструкции старых*
 | *Понимают и устанавливают несоответствие ранее усвоенных способов действий фактическим условиям. Формируется* ***мотив как стремление доказать себе, что получить результат можно, если устранить дефицит знаний, способов действий*** |
| **Как учитель создаёт ситуацию для формирования учащимися цели и программы её достижения?*** *Подводит учащихся к пониманию общего смысла предстоящей деятельности.*
* *Обусловливает искомый способ какими-то ранее не учитывающимися свойствами предмета*
 | * *По собственной инициативе выдвигают различные гипотезы, стремятся проверить обоснованность этих гипотез.*
* *После решения задачи учащиеся могут подробно рассказать о структуре найденного способа или описать его в виде схемы*
 |
| **Как учитель организует постановку учебной задачи (для урока постановки учебной задачи)?*** *Действует целенаправленно.*
* *Включает в обсуждение понятие.*
* *Понимает, что исходное учебное действие осу­ществляется для обнаружения оснований объекта, отражённых в понятии*
 | **•** *Исследуют задачу при помощи понятия* |
| **Как учитель организует решение частных задач (в соответствии с типом урока)?*** *Последовательно объявляет условия задачи.*
* *Последовательность частных задач обусловлена.*
 | * *Опираются на известный им способ действия.*
* *При необходимости воспроизводят структуру известного им способ действия*
* *Фиксируют решение частной задачи.*
* *Соотносят с эталоном (действия контроля и оценки)*
 |
| **Как учитель организует моделирование (в соответствии с типом урока)?*** *Акцентирует внимание учащихся на связях между выделенными свойствами предмета.*
* *Выявляет внутренние связи, которые ранее не учитывались.*
* *Целенаправленно осуществляет переход от действий с предметом к действию с моделью*
 | * *Осознанно осуществляют действия с моделью.*
* *Убеждаются, что найдены не случайные зависимости, а общий принцип.*
* *Осуществляют моделирование в разных формах (буквенной, графической, предметной)*
 |
| **Как учитель организует преобразование модели (в соответствии с типом урока)?*** *Показывает недостаточность прежней модели.*
* *Организует выявление новых свойств предмета*
 | * *Осознают недостаточность прежней модели.*
* *Выделяют новые свойства предмета.*
* *Осуществляют моделирование в разных формах (буквенной, графической, предметной)*
 |
| **Как учитель выводит на понимание многообразия частных случаев общего способа решения задач?** | * *Конкретизируют выявленный общий способ в ходе решения частных задач.*
* *Осознанно используют выведенное понятие и общий способ действия*
 |
| **Как учитель организует контроль?*** *Разнообразие приёмов контроля.*
* *Учёт возрастных особенностей при организации контроля.*
* *Включение всех учащихся в процесс контроля*
 | * *Насколько быстро и осмысленно устанавливают соответствие сделанного намеченной цели.*
* *Самостоятельность.*
* *Место контроля: до начала действия, в процессе или в конце*
 |
| **Как учитель организует оценивание?*** *Разнообразие приёмов оценивания.*
* *Учёт возрастных особенностей при организации оценивания.*
* *Включение всех учащихся в процесс оценивания.*
* *Способ предъявления эталона*
 | * *На всех стадиях решения учебной задачи происходит оценивание.*
* *Оценка своих возможностей.*
* *Опираются на свою оценку или на оценку учителя*
 |
| **Вывод о целостности процесса решения учебной задачи в соответствии с типом урока** |
| Определить уровень сформированности учебной деятельности учащихся (в зависимости от класса). Нужное подчеркнуть.1. Отсутствие учебных действий как целостных единиц деятельности.
2. Выполнение учебных действий в сотрудничестве с учителем осуществляется относительно успешно
3. Неадекватный перенос учебных действий.
4. Адекватный перенос учебных действий.
5. Самостоятельное построение учебных действий.
6. Обобщение учебных действий
 |

**Взаимосвязь и взаимозависимость процессов на уроке**

|  |  |
| --- | --- |
| **Параметры наблюдения** | **Индикаторы** |
| **Связь коллективно-распределённой деятельности с осуществлением процесса постановки и решения учебной задачи на данном уроке** | Решение учебной задачи на уроке невозможно вне коллективно-распределённой деятельности |
| **Анализ связи коллективно-распределённой деятельности с содержанием учебного материала данного урока** | * Выбор материала для разных форм организации учащихся.
* Осознанность выбора разных форм организации учащихся.
* На основе учебника (методического пособия, программы) или на основе своего опыта
 |
| **Связь процесса постановки и решения учебной задачи с содержанием учебного материала** | Овладение способом действия невозможно путём показа, демонстрации, а только через решение учебной задачи |
| **Вывод об уровне целостности урока** |  |

**Технология моделирования урока физической культуры**

**в соответствии с требованиями ФГОС**

*Педагогическое моделирование –* разработка и создание формальной модели педагогического процесса или его составляющих, отражающей основные идеи, методы, формы, средства, приемы и технологические решения, которые подлежат в дальнейшем экспериментальному изучению в условиях реального педагогического процесса.

Модель урока физической культуры позволяет представить минимальную единицу образовательного процесса, которая отображает и воспроизводит в более простом и обобщенном виде структуру, свойства, взаимосвязи и отношения между элементами урока в соответствии с его целями, задачами и планируемыми результатами.

Рассмотрим технологию моделирования урока на примере урока физической культуры в 6 классе.

**1-й шаг. Формулировка темы.** Тема урока «Гимнастические упражнения, ориентированные на развитие силы, координации и гибкости. Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений» (Рабочая программа. Физическая культура. А.П. Матвеев. 5-9 классы, 2012 год).

Тема урока состоит из двух составляющих: первая – гимнастические упражнения, ориентированные на развитие силы, координации и гибкости, взята из раздела программы «Физическое совершенствование» и вторая – тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений – из раздела «Способы двигательной деятельности». Такое сочетание позволяет создать условия для осознания обучающимися необходимости повышения уровня развития гибкости, координации, силы для достижения результативности при выполнении гимнастических упражнений и совершенствования умения тестировать уровень развития силы, координации и гибкости посредством гимнастических контрольных упражнений.

**2-й шаг. Определяем этапы дидактического взаимодействия.** В рамках теории и методики обучения предмету «Физическая культура» рассматриваются особенности организации дидактических процессов в предмете «Физическая культура» и методика их реализации на пяти этапах: от подготовки обучающихся к усвоению изучаемого двигательного действия до формирования умения использовать знания, двигательные и инструктивные навыки в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Основу урока составляют двигательные действия: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища за 30 с, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, челночный бег 3х10м, которые используются для проверки уровня развития силы, гибкости и координации.

Первые два этапа дидактических процессов состоялись на уровне начального общего образования, то есть у обучающихся сформировано первоначальное умение выполнять двигательное действие по общей схеме. Поэтому обучение в 6 классе будет происходить в рамках третьего этапа – формирование двигательного навыка.

*Цель этапа:* сформировать умение обучающихся технически правильно и свободно выполнять двигательное действие в целом с соблюдением соответствующих временных, динамических и пространственных характеристик.

*Задачи этапа:*

1. Добиться детального усвоения отдельных элементов техники в процессе целостного выполнения изучаемого двигательного действия.
2. Устранить типичные ошибки, допускаемые обучающимися при усвоении техники данного двигательного действия (указать какие именно).
3. Обеспечить правильное выполнение двигательного действия с соблюдением его ритмических характеристик.
4. То же, но с соблюдением характерных динамических и пространственных параметров.

**3-й шаг. Постановка цели урока*.*** *Цели:* осознание обучающимися необходимости повышения уровня развития гибкости, координации, силы для достижения результативности при выполнении гимнастических упражнений и совершенствование умения тестировать уровень развития силы, координации и гибкости посредством гимнастических контрольных упражнений.

**4-й шаг. Постановка задач.** *Образовательные задачи:*

* обеспечить правильное выполнение сгибания и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимания туловища за 30 с, наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, челночного бега 3х10 м с соблюдением его характерных динамических и пространственных параметров;
* выявить и оценить уровень развития гибкости, координации, силы при выполнении контрольных упражнений на материале «Гимнастика».

*Воспитательная задача:* повысить культуру движений при выполнении тестовых гимнастических упражнений.

*Оздоровительная задача:* осознать взаимосвязь техники упражнения и оздоровительного эффекта упражнения.

**5-й шаг. Выбор типа урока.** После постановки целей и задач выбираем тип урока в соответствии с классификацией типов уроков физической культуры по ФГОС ОО.

*Тип урока:* образовательно-познавательный, так как знакомит обучающихся со способами и правилами организации самостоятельного тестирования, развивает навыки контроля за уровнем развития силы, координации гибкости.

**6-й шаг. Формулируем планируемые результаты.** В соответствии с планируемыми результатами (Рабочая программа. Физическая культура. А.П. Матвеев. 5–9 классы, 2012 год) и целями урока формулируем планируемые результаты базового и повышенного уровня (таб. 6).

*Таблица 6*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Учебный раздел** | **Базовый уровень** **«Ученик научится»** | **Повышенный уровень «Ученик получит возможность научиться»** |
| Знания о физической культуре | Излагать с помощью знаний базовых понятий и терминов физической культуры особенности выполнения техники гимнастических контрольных упражнений для развития гибкости, силы и координации | Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья |
| Способы двигательной деятельности | Тестировать показатели развития гибкости, силы и координации, сравнивать их с возрастными нормативами ВФСК ГТО | Вести дневник по физкультурной деятельности, включать данные контроля динамики индивидуальной физической подготовленности |
| Физическое совершенствование | Выполнять тестовые гимнастические упражнения для оценки уровня индивидуального развития гибкости, силы и координации | Выполнять тестовые нормативы в соответствии с ВФСК ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи –см), челночный бег 3х10м (с) |

**7-й шаг. Прописываем требования для обучающихся базового уровня (отметка «3») и повышенного уровня (отметка «4» и «5»).**  Четкая формулировка требований для обучающихся позволяет педагогу создать конкретное представление о результатах урока, выстроить эффективную систему контроля и оценивания достижений обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, а также повысить ответственность обучающихся за результаты собственной учебной деятельности и развить навыки самоконтроля и самооценивания.

*Требования базового уровня* (отметка «3» -удовлетворительно):

1. Использовать базовые понятия и термины в рамках темы при участии в диалоге, проведении комплекса ОРУ на месте, осуществлении взаимоконтроля и самооценивания, формулировании вывода и рекомендаций по проблеме урока.
2. Провести тестирование показателей развития гибкости, силы и координации, сделать сравнение их с возрастными нормативами ВФСК ГТО и оценить результат.
3. Выполнить тестовые гимнастические упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см), челночный бег 3х10 м(с).

*Требования повышенного уровня* (отметка «4» – хорошо):

1. Использовать базовые понятия и термины в рамках темы при участии в диалоге, проведении комплекса ОРУ на месте, осуществлении взаимоконтроля и самооценивания, формулировании вывода и рекомендаций по проблеме урока.
2. Провести тестирование показателей развития гибкости, силы и координации, сделать сравнение их с возрастными нормативами ВФСК ГТО и оценить результаты.
3. Выполнить тестовые гимнастические упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см), челночный бег 3х10 м (с).
4. Отметить в выводе и рекомендациях наличие или отсутствие положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.
5. Записать в дневник по физкультурной деятельности результаты контроля уровня развития гибкости, силы и координации.

*Требования высокого уровня* (отметка «5» – отлично):

1. Использовать базовые понятия и термины в рамках темы при участии в диалоге, проведении комплекса ОРУ на месте, осуществлении взаимоконтроля и самооценивания, формулировании вывода и рекомендаций по проблеме урока.
2. Провести тестирование показателей развития гибкости, силы и координации, сделать сравнение их с возрастными нормативами ВФСК ГТО и оценить результат.
3. Выполнить тестовые гимнастические упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см), челночный бег 3х10 м(с).
4. Отметить в выводе и рекомендациях наличие или отсутствие положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.
5. Записать в дневник по физкультурной деятельности результаты контроля уровня развития гибкости, силы и координации.
6. Выполнить тестовые нормативы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз), наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см), челночный бег 3х10 м (с) на знак отличия.

**8-й шаг. Формулируем проблему-противоречие, для решения которой организуется дидактическое взаимодействие на уроке, и подбираем способы организации проблемной ситуации для осознания обучающимися проблемы урока.** Проблема урока напрямую связана с его целевой установкой: успешное усвоение гимнастических двигательных действий зависит от уровня развития силовых, координационных способностей и гибкости. Также освоение техники гимнастических двигательных действий требует от человека немалых морально-волевых усилий. Большинство учеников не осознает взаимосвязи успешного усвоения гимнастических двигательных действий и уровня развития силовых, координационных способностей и гибкости. Поэтому учебный материал по гимнастике усваивается учениками не в полной мере. Очень важно, чтобы на уровне основного общего образования ученики поняли важность выполнения физических упражнений для развития доминирующих качеств и влияние их на успешность освоения сложных гимнастических действий.

**9-й шаг. Выбираем способ создания проблемной ситуации.** Проблемная ситуация создается посредством диалога. Для организации диалога формулируются вопросы к обучающимся. Первые три вопроса являются информационными (не проблемными), они помогают актуализировать необходимые знания и опыт по теме урока. Четвертый вопрос является ключевым проблемным и отражает суть проблемы урока.

*Вопросы для организации диалога:*

1. Какими двигательными гимнастическими действиями вы уже владеете?
2. Гимнастика относится к простым или сложно координированным видам спорта? Почему?
3. Какие физические качества необходимо развивать, чтобы успешно осваивать сложные гимнастические действия?
4. Влияет ли уровень развития силы, координации и гибкости на успешное усвоение гимнастических двигательных действий? Приведите пример, используя материал урока.

**10-й шаг. Выбираем и обосновываем наиболее эффективный метод проблемного обучения.** Для ответа на ключевой проблемный вопрос наиболее оптимальным будет использование частично-поискового метода, так как он позволяет посредством деятельности найти аргументированный ответ.

**11-й шаг. Проводим структуирование урока в соответствии с особенностями образовательно-познавательного типа урока.** Распределяем соответствующие элементы урока по его частям в соответствии с буквами элементов.

*Структура урока:*

1. **Вводно-подготовительная часть:**

а) организация подготовки учащихся к уроку;

б) постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися;

в) психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно- рекреационно-двигательная деятельность занимающихся.

**II. Основная часть:**

г) обучение двигательным действиям;

д) контроль, оценка и анализ результатов учебной деятельности занимающихся.

**III. Заключительная часть:**

и) снижение физической нагрузки учащихся;

к) подведение итогов урока;

л) задание на дом;

м) организованное завершение.

**12-й шаг. Заполняем технологическую карту и включаем в нее план-конспект урока.** Карта заполняется последовательно слева направо, с соблюдение предложенной логики. Технологическая карта и план-конспект урока могут быть составлены раздельно. В данном случае предлагаем совмещенный вариант.

**13-й шаг. Сделать системный и аспектный самоанализ урока.** Системный самоанализ урока позволяет оценить урок как систему на основе деятельностного подхода.Аспектный самоанализ отражает особенности урока в соответствии с требованиями ФГОС.

*Системный самоанализ.* Тема урока состоит из двух составляющих: первая – гимнастические упражнения, направленно ориентированные на развитие силы, координации и гибкости, взята из раздела программы «Физическое совершенствование» и вторая – тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений – из раздела «Способы двигательной деятельности». Такое сочетание позволяет создать условия для осознания обучающимися необходимости повышения уровня развития гибкости, координации, силы для достижения результативности при выполнении гимнастических упражнений и совершенствовать умение тестировать уровень развития силы, координации и гибкости посредством гимнастических контрольных упражнений.

Технология данного урока сочетает в себе тему из разделов «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование», что позволяет придать личностный смысл выполняемым упражнениям повысить активность учащихся, дает возможность думать и осмысливать выполняемые упражнения, тем самым формируя продуктивное и творческое мышление.

В соответствии с темой и целью урока выбраны: вид урока- урок по гимнастике и тип урока – урок с образовательно-познавательной направленностью.

*Задачи урока:*

1. Образовательная: обеспечить правильное выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, поднимания туловища за 30с, наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, челночного бега 3х10 м с соблюдением его характерных динамических и пространственных параметров; выявить и оценить уровень развития гибкости, координации, силы при выполнении контрольных упражнений на материале «Гимнастика».
2. Воспитательная: повысить культуру движений при выполнении тестовых гимнастических упражнений.
3. Оздоровительная: осознать взаимосвязь техники упражнения и оздоровительного эффекта упражнения.

*Структура урока:* Рациональность структуры достигается

логической взаимосвязью этапов урока.

1. Постановка цели и обеспечение ее восприятия обучающимся: мотивация деятельности учащихся достигнута посредством создания проблемной ситуации (не проблемные вопросы). Результат: восприятие и осознание обучающимися проблемы посредством активного участия в диалоге. Способ оценивания деятельности стимулировал обучающихся внимательно слушать вопросы, отвечать, поднимать руку, задавать вопросы, приводить примеры, делать выводы.
2. Психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока: подготовка организма к выполнению контрольных упражнений, активизация психических процессов достигнута с помощью ОРУ в движении и на месте (самостоятельная организация) под музыкальное сопровождение. Данное средство считаю наиболее целесообразным для актуализации умений занимающихся, необходимых для работы в основной части урока. Способ оценивания стимулировал активность обучающихся и способствовал качественному выполнению упражнений.

*Результат:* качественное выполнение упражнений.

1. Обучение двигательным действиям: формирование двигательного навыка в сгибании рук в упоре лежа на полу, поднимании туловища из положения лежа на спине, наклоне вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, челночном беге 3х10м, контроль, оценка и анализ результатов учебной деятельности занимающихся осуществлялись посредством тестовых упражнений ВФСК ГТО, самостоятельной работы по проверке уровня и оценивания собственных способностей.

*Способ оценивания:*

* сравнение техники выполнения контрольного упражнения с эталоном;
* сравнение своего результата с нормативным возрастным и половым показателем ВФСК ГТО.

*Результат:* определение индивидуального уровня развития силовых способностей и гибкости, выявление позитивных и негативных сторон процесса; разработка рекомендаций по повышению уровня развития гибкости, координации, силы.

1. Снижение физической нагрузки учащихся достигнуто посредством комплекса стретчинговых упражнений.
2. Решение проблемы: найти свой вариант решения проблемы и сделать вывод помогли опора на предшествующий опыт и выполнение заданий на всех этапах урока.
3. Подведение итогов урока: анализ деятельности производился с помощью оценивания каждого этапа урока (формирующее оценивание) и выставления отметки за урок.

*Результат:* формулировка общего вывода по решению проблемы на основе индивидуальных и групповых результатов деятельности.

1. Домашнее задание является логическим продолжением урока.

**Литература**

1. Андреева Н.В., Андреев С.Б. Дополнительный урок физической культуры как условие повышения физической подготовленности и здоровья учащихся. // Физическое воспитание и спортивная медицина. Архангельск, 1992.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебник для студ.высш.учебных заведений /Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
3. Лапицкая Е.М. Физическая культура для детей.М.: Эксмо, 2009.
4. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие/ Л.И. Лубышева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001, с. 204.
5. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеев. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2014.
6. Новикова И.В. Технология проектирования педагогического процесса формирования физической культуры: учебно-методическое пособие//И.В.Новикова, И.М. Панченко, Г.Ф. Заступенко. – Саратов: ГАОУ ДПО «СарИПКиПРО», 2013.
7. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2012.
8. Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего образования. (Электронный ресурс). [URL:fgostreestr.ru](file:///D%3A%5C%D0%9F%D0%B0%D0%BF%D0%B0%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%20%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%87%D0%B5%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%B0%5C%D0%A9%D0%95%D0%A0%D0%91%D0%90%D0%9A%D0%9E%D0%92%D0%90%20%D0%A1.%D0%91%5C%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B0%D1%8F%202016-2020%5C777777%5C%D0%9C%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%5C%D0%9E%D0%B1%D1%89%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D0%B0%D0%BF%D0%BA%D0%B0%5C%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B8%20%D0%93%D1%83%D0%BB%D1%8F%D0%B5%D0%B2%D0%B0%5Cfgostreestr.ru).

**Приложение 1**

**Организация занятий разных групп обучающихся**

Совмещённое обучение двух классов

В определённых условиях материально-технического обеспечения школы возникают ситуации, когда два учителя вынуждены работать в одном зале одновременно. Если в зале занимаются два класса, можно предложить следующие варианты проведения уроков

**Классы соответствуют друг другу по возрасту, подготовке или разница в 1 год (5 и 6, 7 и 8 классы)**

*Вариант 1:*

* подготовительная часть (беговая) и ОРУ – совместно;
* основная часть (изучение или повторение элементов техники) – совместно;
* силовая подготовка – по классам;
* тестирование – на двух станциях или совместно;
* подвижные игры или эстафеты – сборными командами, или поочерёдно по одной эстафете, или по олимпийской системе;
* заключительная часть – раздельно.

Вариант 2:

* подготовительная часть (беговая) и ОРУ – совместно;
* основная часть (изучение или повторение элементов техники) – по станциям; командирами назначаются старшие ученики;
* тестирование или мониторинг – по группам; командирами назначаются старшие ученики;
* заключительная часть – раздельно.

Вариант 3:

* подготовительная часть (беговая) и ОРУ – раздельно;
* основная часть (учебно-тренировочные игры) – поочерёд­но по 5-7 мин;
* заключительная часть – совместно, с подведением итогов игр.

Вариант 4:

подготовительная часть (беговая) – раздельно (зал делится по длине), ОРУ – совместно – старшие учащиеся демонстрируют упражнения из комплекса утренней гигиенической гимнастики;

* основная часть (гимнастика с основами акробатики) – по станциям совместно (командирами назначаются старшие ученики) или раздельно по классам;
* заключительная часть – раздельно.

*Вариант 5* (итоговое занятие по разделу программы);

* подготовительная часть (беговая) и ОРУ – совместно;
* основная часть – по станциям; младшие школьники выпол­няют упражнения – страхуют и оценивают старшие учащиеся; старшие школьники выполняют упражнения – страхуют командиры отделений и учитель, оценивают младшие вместе с освобождёнными.

*Вариант 6:* урок делится на две части. Вначале в старшем классе проводятся практические занятия, в младшем – теорети­ческие. В середине урока классы меняются местами.

*Вариант 7:* урок проводится на улице (пришкольном участке, близлежащей оборудованной детской площадке, в хоккейной коробке). О проведении урока на открытом воздухе ученики дол­жны быть оповещены заранее.

**Классы не соответствуют друг другу по возрасту или подготовке**

*Вариант 1:*

* подготовительная часть (беговая) и ОРУ – раздельно;
* основная часть – учебно-тренировочные игры – поочерёдно по 5-7 мин;
* заключительная часть – совместно, с подведением итогов игр. *Вариант 2:*
* подготовительная часть (беговая) – раздельно (зал делится по длине), ОРУ – совместно; старшие учащиеся демонстри­руют упражнения из комплекса утренней гимнастики;
* основная часть (гимнастика с основами акробатики) – по станциям совместно (командирами назначаются старшие учащиеся) или раздельно по классам;
* заключительная часть – раздельно.

*Вариант 3:* зал делится по длине, и классы занимаются отдельно.

*Вариант 4* (урок как итоговое занятие по разделу программы):

* подготовительная часть (беговая) – раздельно, ОРУ – со­вместно;
* основная часть (учебно-тренировочные игры) – поочерёдно по 5-7 мин, старшие учащиеся проводят судейство;
* заключительная часть – совместно, с подведением итогов игр.

*Вариант 5:* каждый третий или четвёртый урок проводится как конкурс, викторина в виде спортивных соревнований или тестирования, соревнований между классами (при условии участия всех занимающихся).

*Вариант 6:* весь урок делится на две части, вначале у старшего класса проводятся практические занятия, у младшего – теоретические. В середине урока классы меняются местами.

*Вариант 7:* урок проводится на улице (пришкольном участке, близлежащей оборудованной детской площадке, в хоккейной коробке).

**Классы с большой разницей в возрасте**

*Вариант 1:* зал делится надвое по длине, классы занимаются раздельно.

*Вариант 2* (урок как итоговое занятие по разделу программы):

* подготовительная часть (беговая) – раздельно, ОРУ – со­вместно;
* основная часть (учебно-тренировочные игры) – поочерёдно по 5-7 мин, старшие учащиеся проводят судейство;
* заключительная часть – совместно, с подведением итогов игр.

*Вариант 3:*

* подготовительная часть (беговая) – раздельно (зал делится по длине), ОРУ – совместно, старшие учащиеся демонстрируют упражнения из комплекса утренней гигиенической гимнастики;
* основная часть (гимнастика с основами акробатики) – по станциям совместно (командирами назначаются старшие ученики) или раздельно по классам;
* заключительная часть – раздельно.

*Вариант 4:* регулярное проведение одного урока (например, каждого третьего урока) как конкурса, викторины в виде спортивных настольных игр, соревнований внутри классов или совместного тестирования. В этом случае разминка проводится раздельно.

*Вариант 5:* весь урок делится на две части. Вначале для старшего класса организуются практические занятия, а для младшего – теоретические. В середине урока классы меняются местами.

*Вариант 6:* урок проводится на улице (пришкольном участке, близлежащей оборудованной детской площадке, в хоккейной коробке).

Во время занятий на свежем воздухе необходимо соблюдать правила техники безопасности, одежда должна соответствовать температурному режиму. Учащиеся, освобождённые от занятий, должны присутствовать на уроке вместе с классом. Необходимо помнить, что занятия можно проводить при температуре не ниже: - 12°С – для начальной школы, - 15°С – для основной школы, - 16°С – для старшей школы, учитывая силу ветра. При ветреной погоде температурный минимум повышается.

*Приложение 2*

**Методы обучения**

В практике организации и проведения уроков физической культуры общеприняты следующие практические методы, которые основаны на активной двигательной деятельности учеников. Эти методы делятся на две группы: **методы строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного (игровой и соревновательный).** Они могут быть использованы для обучения акробатическим упражнениям.

**Методы строго регламентированного упражнения** характеризуются многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т.п. В результате этого появляется возможность избирательно осваивать отдельные движения, последовательно формируя из них необходимые действия. Относящиеся к этой группе методов дополняют друг друга и применяются сообразно многим условиям, которые определяют конкретную учебную задачу: групповой и персональной характеристике учеников, этапу обучения, характеру и содержанию учебного материала, длительности урока, местным условиям обучения, наличию учебных средств (инвентаря, снарядов) и др.

**Метод разучивания по частям**, по мнению специалистов, предусматривает первоначальное изучение отдельных частей отдельных действий с последующим соединением их в необходимое целое.

Полноценная реализация этого метода во многом зависит от понимания возможности и необходимости расчленения двигательного действия, а также от практического умения его осуществлять в соответствии с задачей обучения. Понять целое действие можно только через познание составляющих его движений и закономерностей становления действия.

Например, подводящие упражнения используются для облегчения усвоения целостного двигательного акта через предварительное решение серии частных образовательных задач. Достигается это в силу того, что подводящие упражнения содержат сходные по структуре и характеру нервно-мышечных напряжений элементы целостного действия. Подводящие упражнения способствуют накоплению центрально-нервной системе таких следовых эффектов, таких более простых временных связей, которые следствие известной однородности и координационной общности с основным упражнением могут облегчить его освоение.

Например, создание системы подводящих упражнений достигается путем анализа намеченного для изучения действия, расчленения его и выделения наиболее ответственных элементов. Подводящее упражнение должно иметь законченную форму и быть доступно ученикам.

В зависимости от структуры двигательного действия и задач обучения подводящие упражнения можно представить в двух формах: в форме вычлененной части целостного действия или целостного действия, но с вычлененными из него деталями.

**Педагогические преимущества метода разучивания** по частям как отмечают многие специалисты состоят в следующем:

1. Облегчается процесс усвоения действия. К цели ученик подходит путем постепенного накопления запаса частных двигательных умений, из которых и формируется нужное действие.
2. Разучивание по частям делает процесс обучения на каждом занятии более конкретным, а, следовательно, и мотивированным, ибо успехи учеников в овладении даже одним элементом доставляет удовлетворение.
3. От богатства подводящих упражнений уроки становятся более разнообразны, а сам процесс обучения более интересным.
4. Большой запас двигательных умений, создаваемый разучиванием частей, позволяет успешнее решать задач обогащения двигательного опыта детей.
5. Применение метода разучивания по частям содействует сравнительно быстро восстановлению утраченных навыков.
6. Этот метод не заменим при изучении координационно-сложных действий и при необходимости воздействовать на отдельные суставы и мышечной группы.

**Метод разучивания в целом.** Он предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстоит как конечная задача обучения. Этот метод применяется на любом этапе обучения. При сравнительно простом упражнении и достаточно высоком уровне подготовленности учеников отпадает необходимость в подводящих упражнениях и метод разучивания в целом может использоваться на первых этапах обучения. На заключительном этапе разучивания в целом применяется при изучении любого действия. Разучивание в целом незаменимо при опробовании действия. К разучиванию в целом приходится прибегать и в тех случаях, когда не умеем грамотно расчленять действие и создавать оправданные системы подводящих упражнений.

**Метод принудительно-облегчающего разучивания** основан на теоретической концепции “искусственной управляющей среды” (по И.П.Ратову). Его можно рассматривать вариантом метода разучивания в целом, но с использованием тренажеров, то есть технических устройств, обеспечивающих возможность воспроизведения изучаемого упражнения (или его элемента) в искусственно созданных и строго регламентируемых условиях.

**Методы частично регламентированного упражнения** допускают относительно свободный выбор действий учеником для решения поставленной задачи. Эти методы, как правило, используются на этапе совершенствования, когда ученики уже обладают достаточным объемом знаний и умений. Входящие в данную подгруппу методы, обладая различными признаками, имеют сходство в одном: при использовании их всегда присутствует элемент соперничества между учениками, стремление к утверждению превосходства в том или ином действии.

**Игровой метод** обладает многими признаками, характерными для игр физическом воспитании. Игра является не только средством физического воспитания (то есть характерной системой физических упражнений), но и эффективным методом обучения и воспитания. Поэтому понять природу игрового метода возможно только на основе раскрытия сущности игры вообще. Игра должна выполнять следующие функции: подготовительную (совершенствование физических и духовных сил человека, воспитание социальной активности и творчества), развлекательную (использование свободного времени) и функцию формирования отношений между людьми, а так же между людьми и окружающей средой. Эти функции определяют содержание игр.

**Соревновательный метод** обладает многими признаками, характерными для соревнования, но имеет более широкое применение.

Как установлено П.К. Петровым, наиболее характерными признаками соревновательного метода являются следующие:

1. Подчинение всей деятельности задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами.
2. Максимальное проявление физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокие спортивные достижения.
3. Ограниченные возможности в управлении учениками, в регулировании их нагрузки.

Соревновательный метод наиболее эффективен при совершенствовании действия, но не при первоначальном его разучивании.

В процессе обучения постоянно присутствуют **методы использования слова**. Слово активизирует весь процесс обучения. Учитель физической культуры имеет возможность использовать две функции слова: смысловую, с помощью которой выражается содержание преподаваемого материала, и эмоциональную, позволяющую воздействовать на чувство ученика. Для осуществления процесса обучения акробатическим упражнениям в младших классах используются такие методы: словесный и наглядный.

**К словесным методам относятся**: рассказ, описание, объяснения, разбора, задания, указания, команды.

Для осуществления смысловой функции слова речь учителя должна быть точной и понятной ученикам. В процессе физического воспитания принято использовать определенные термины.

Смысловая функция слова лежит в основе правильного решения проблемы терминологии в физическом воспитании. Терминология дает словесные обозначения предметам и явлениям. Термин должен быть показательным, точным, понятным, кратким.

Эмоциональная функция слова способствует решению как учебных, так и воспитательных задач.

Кроме того в этих методах используется рассказ.

**Рассказ** – повествовательная форма изложения – чаще всего применяется учителем при организации игровой деятельности учеников.

Помимо слова, рассказа имеет место применения описания упражнения.

**Описание** – это способ создания у ребенка представления о действии. При описании дается перечень характерных признаков действия, говорится, что надо делать, но не указывается, почему надо так делать. Используется оно при создании первоначального представления или при изучении относительно простых действий, когда ученики могут использовать свои знания и двигательный опыт.

Постепенно с учетом возраста, подготовленности методы усложняются, и одним из них является объяснение.

**Объяснение** является важнейшим способом развития сознательного отношения к действиям.

Например, **беседа** помогает, с одной стороны, повысит активность, развить умение высказывать свои мысли, а с другой – узнать учителю своих учеников, оценить проделанную работу.

**Метод разбора** отличается от беседы только тем, что проводится после выполнения какого либо задания (например, игры). Разбор: может быть односторонний и двусторонний.

**Метод задания** предусматривает постановку задач перед уроком или частных задач по ходу урока.

Еще одним из методов слова является метод указание, которое отличается краткостью и требует безоговорочного исполнения.

Оценка является результатом анализа выполнения действия.

Для управления строем и занимающихся используются команды.

Команда – специфический и наиболее распространенный метод использования слова в физической культуре. Она имеет форму приказа к немедленному исполнению действия, к его окончанию или изменению темпа движений.

При проведении гимнастических упражнении, их обучение используется подсчет, который позволяет задавать ученикам необходимый темп выполнения движений, запоминать комплексы, комбинации упражнений.

Огромную роль в обучении имеют **методы наглядного восприятия**. Методы данной группы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Просмотр, а иногда и прослушивание темпа, ритма движений создают у занимающихся более разностороннее представление о действии, что расширяет ориентировочную основу для последующего воспроизведения.

Наглядное восприятие способствует более быстрому и точному усвоению, повышает интерес к изучаемым действиям.

Результативность методов во многом определяется соответствием их возрасту, обучающегося. Особенно большое значение эти методы имеют при работе с детьми. У них сильно развита способность к подражанию, стремление следованию живым примерам, причем неодинаково в разных возрастах: например, в младшем возрасте особенно сильно развито чувство восприятия.

**Использование методов наглядного восприятия** зависит и от этапа обучения. Как правило, на первых этапах они применяются гораздо чаще. На этапе закрепления и совершенствования их используют для исправления появившихся ошибок.

Существуют следующие методы наглядности: показ, демонстрация, плакаты, рисунки и схемы, зарисовки, предметные пособия и кинофильмы.

**Показ двигательного действия** учителем является наиболее специфичным методом обучения. В основе обучения с помощью показа лежит подражание.

Эффективность подражания зависит, прежде всего, от возраста ученика, от характера и уровня его психической и физической подготовленности.

Готовность ученика к сознательному подражанию определяется действием нескольких факторов:

1. Способностью анализировать увиденное действие.
2. Соответствием психофизиологической зрелости ребенка сложность воспроизводимого упражнения.
3. Уровнем знаний, полнотой представления ученика о подражаемом действии.
4. Интересом подражаемому действию и желанием ученику подражать.
5. Наличием своевременного и качественного контроля и самоконтроля за подражанием.

**Демонстрация наглядных пособий** создает дополнительные возможности для восприятия учеником двигательного действия с помощью предметного изображения.

**Плакаты** обязаны отражать те моменты в действии, которые трудно акцентировать при показе, тем более доходчиво объяснить.

**Рисунки** и **схемы** мелом на доске, песке, земле, и т.п.

**Зарисовки**, выполняемые учениками в виде контурных фигурок, позволяет графически выразить собственное понимание структуры действия, образно продумать выполнение, найти свои ошибки.

Предметные пособия обладают сравнительно ограниченными дидактическими возможностями, но могут оказывать достаточно сильное эмоциональное воздействие, особенно на детей младшего школьного возраста.

**Технические средства обучения**: фильм, ноутбук, проектор, видеомагнитофон и др.

При всех технических трудностях его демонстрации в ходе педагогического процесса обладают громадными дидактическими возможностями.

Звуковая и световая сигнализации создают необходимые зрительные и слуховые ориентиры для начала и окончания действия (или движения, задают определенный темп и ритм движений, направление, амплитуду и т.д.).

Формирование систем двигательных умений в акробатических упражнениях, что является одной из ведущих задач физического воспитания, опирается на соответствующие закономерности. Знание их позволит правильно оценить неравномерность овладения двигательным действием и возможности варьирования условиями обучения; обеспечит грамотное построение систем уроков и подводящих упражнений, используя эффект переноса навыков; поможет определить наиболее рациональное содержание каждого этапа обучения двигательному действию.

В зависимости от класса задачи педагогического аспекта (формирование у учащихся умений выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладения школой движений). Могут требовать на одних уроках больше времени, на других – меньше. Например, перед контрольным уроком, когда идет повторение и совершенствование основных упражнений или комбинаций, вводную часть целесообразно посвятить разминке, т.е. решению в большей степени задач биологического аспекта. В младших классах или на уроках направленных преимущественно на освоение новых упражнений, большее внимание следует уделять задачам педагогического аспекта.

Для решения этих задач вводной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, общеразвивающие и вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения вводной части нецелесообразно использовать, т.к. они могут снизить работоспособность учащихся в основной части, поэтому здесь не ставятся задачи развития у учащихся двигательных качеств, как сила, выносливость, гибкость, но содействие развитию может быть.

Обычно урок гимнастики начинается с общего построения класса.
В начале урока принято строить по длинной стороне зала в правом верхнем углу, на расстоянии 1–2 метра от стены, спиной к окнам, шеренгу по росту. На первых уроках в первом классе дети строятся под руководством учителя.

Для успешного обучения детей построению в шеренгу целесообразно использовать специальные разметки на полу на расстоянии 40 см друг от друга, нанесенные мелом или краской. После того, как учащиеся научатся размещаться один возле другого, учитель поручает построение самим учащимся. Дежурный подает команды “Равняйсь!” и “Смирно!”. Начиная с 4 класса дежурный отдает рапорт учителю. После команды “Смирно!” учитель приветствует детей и сообщает задачи урока, которые могут уточняться в основной части.

Наиболее эффективные средства активизации функции организма детей младших классов – ускоренная ходьба, бег в равномерном темпе, ритмичные прыжки, танцевальные упражнения и игры.

Особенно важно обратить внимание учащихся на необходимость управления бегом. Возглавлять колонну должен ученик, умеющий сохранять данный темп.

Заслуживает внимания подбор приемов управления учащимися при выполнении акробатических упражнений: учитель должен пользоваться подсчетом, хлопками, самостоятельным подсчетом учащихся (вслух или про себя), под музыку. С этой же целью рекомендуется использовать различные ограничители на углах зала, стрелки, воротца и т.п. При любом способе управления учитель должен иметь возможность делать замечания, исправлять ошибки, подбадривать учеников. При проведении акробатических упражнений немаловажное значение имеет состояние учеников. Так, например, если ученики пришли на урок в несколько возбужденном состоянии (после контрольной работы или очень эмоционального урока) не следует начитать занятия с обучения новым элементам строя и обычной ходьбы. В таком случае лучше применить игры и игровые задания, которые отвлекают учащихся от переживаний, предшествовавших уроку, активизируют их внимание.

При условии, если дети пришли на урок спокойными и сосредоточенными можно сразу изучать новые элементы строя и перестроения.

Вводную часть урока обычно завершает выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Желательно разнообразить способы построения учащихся для общеразвивающих упражнений (в кругу, шеренге, колоннах). Учитель при демонстрации упражнений использует зеркальный показ. В комплекс общеразвивающих упражнений могут быть включены определенные подводящие упражнения для освоения или закрепления акробатических упражнений основной части урока. Для большей эффективности и эмоциональности этой части урока следует использовать упражнения с предметами (скакалками, гимнастическими палками, мячами обручами и т.д.).

С психологической точки зрения использование предметов различной формы, объема, массы повышают эмоциональность занятий, активность и интерес ребят, обогащают их новым двигательным опытом.

При выполнении упражнений с предметами необходимо уделять серьезное внимание дисциплине и порядку среди учащихся, чтобы исключить возможность травматизма. Не следует забывать и правильную организацию выдачи и сбора гимнастического инвентаря на занятиях.

Вместо общеразвивающих упражнений в подготовительную часть урока можно включать сравнительно несложные вольные упражнения или упражнения ритмической гимнастики, выполняемые на 32 или на 64 счета. Основной задачей таких упражнений является развитие координационных способностей и двигательной памяти учащихся, овладения ими школьных движений. Большее значение такие упражнения имеют в начальных классах.

Важную роль в поддержке интереса учащихся к занятиям играют проверка и оценка выполняемых упражнений. После выполнения каждому ученику сообщаются оценки.

На рис. 1 представлена общая схема методов используемых в процессе обучения на различных этапах.

Проявление высокой требовательности учителя к учащимся повышает его авторитет, а через него и авторитет предмета. Чтобы требовательность к ученикам приносила желаемые результаты, она должна быть постоянной, выполнимой, тактичной, щадящей самолюбие учащихся.

Особую требовательность необходимо проявлять при обучении учащихся младших классов элементам строя, основным положениям рук и ног при выполнении общеразвивающих упражнений, умению четко приземляться, осанке, то есть тем элементам, которые составляют школу движений, школу гимнастики, гимнастического стиля.

Таким образом, существует множество различных методов обучения, которые подразделяются на словесные методы, наглядные, практические: методы строго регламентированного упражнения и частично регламентированного упражнения.

Приложение 3

Технологическая карта урока по физической культуре в 5 классе.

Учитель физической культуры БОУ СОШ №2 МО Динской район Завертаный Дмитрий Васильевич.

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема занятия:** | Здоровый позвоночник. |
| **Цель занятия:** | Создание оптимальных условий для формирования правильной осанки и здорового образа жизни школьников. |
| **Задачи:** |
| **Образовательные** | 1. Определить основные упражнения для профилактики искривления позвоночника и правильной осанки.
2. Закрепить навыки самостоятельных занятий для профилактики искривления позвоночника используя QR-коды и специально составленные брошюры.
3. Изучить упражнения для грудного и поясничного отдела спины, отвечающие за правильную осанку.
 |
| **Воспитательные** | 1. Развить положительное отношение к здоровому образу жизни.
2. Воспитать дисциплинированность, коллективизм, уважение друг к другу, самостоятельность.
3. Создать условия для формирования потребности в самостоятельных занятиях физической культурой.
 |
| **Коррекционно-развивающие** | 1. Контролировать осанку во время выполнения упражнений в ходьбе, в беге и ОРУ с гимнастическими палками.
2. Создать условия для правильной коррекции осанки по средствам выполнения упражнений на укрепления мышц спины.
3. Создать условия для профилактики искривления позвоночника во время выполнения упражнений на наклонной доске по методике Евминова.
4. Развить физические качества: гибкость, координацию движений, силу.
 |
| **Планируемые результаты:** |
| **Предметные**  | Иметь представление о том, какие упражнения использовать для профилактики искривления позвоночника: упражнения в ходьбе, в беге, с гимнастическими палками, под музыку. Научиться правильно делать упражнения для правильной осанки: упражнения для мышц спины. |
| **Метапредметные**  | **Личностные УУД:** формировать установку на здоровый образ жизни, умение проявлять дисциплинированность и внимание, умение соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма, осознанное отношение к физическому и психическому здоровью, жизни.**Познавательные УУД:** обобщить и классифицировать по признакам, сформировать умение осуществлять познавательную и коммуникативную рефлексию, сформировать навыки ведения здорового образа жизни, умение применять на практике полученные знания, анализировать с целью выделения признаков, умение развивать внимание, гибкость, координацию движений.**Регулятивные УУД:** умение технически правильно выполнять двигательные действия; адекватно воспринимать оценку учителя; осуществлять пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на команды учителя; уметь осознано и произвольно осуществлять свои действия в соответствии с самооценкой.**Коммуникативные УУД:** развивать умение слушать и понимать других, формировать навык работф в группе и индивидуально, оформлять свои мысли в устной форме, развивать умение высказывать своё предположение на основе полученных знаний на занятии. |
| **Термины, понятия:** | Упражнения в ходьбе, в беге, с гимнастическими палками, под музыку. Упражнения на наклонной доске (Методика Евминова). Упражнения для правильной осанки: упражнения для мышц спины. Стретчинг, осанка, профилактика искривления позвоночника, QR-код, фитбол, гоперэкстензия, гантели, грудной эспандер.  |
| **Межпредментые связи:** | Физическая культура, биология, анатомия, музыка, география. |
| **Инвентарь:** | Гимнастические палки- 16 штук, гимнастические коврики – 16 штук, грудной эспандер - 5 штук, фитбол - 5 штук, гантели - 5 пар, наклонные доски (скамейки) – 16 штук, цветные карточки, ватман, маркер, яблоки - 40 штук, браслеты - 30 штук, корзины - 2 штуки, музыкальный центр, магнитная переносная доска. |
| **Место проведения:**  | Спортивный зал. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Формирование УУД |
| **I. Мотивация к деятельности.**1.Самоопределение к деятельности.2. Создание проблемной ситуации.3. Выход на тему, цель, учебные задачи в соавторстве.4. Совершенствование двигательных действий. | Обратить внимание на внешний вид учащихся. Провести первичную организацию класса.- "Равняйсь!", "Смирно!", «Здравствуйте, ребята!» - Добрый день. Меня зовут Дмитрий Васильевич, я представляю Краснодарский край. Ребята, а какое еще есть название у КК?- Я хочу предложить вам оценить свое самочувствие на начало занятия и взять браслет на руку. Если вы готовы заниматься и самочувствие отличное вы должны надеть на руку зеленый браслет. Если состояние среднее - желтый, а если слабость – красный.-Молодцы! Ребята, теперь вы должны перестроиться в одну шеренгу согласно цвету и росту. Желтый цвет впереди по росту, далее зеленый, а за мини ребята с красным браслетом.- А давайте вместе узнаем, чем мы сегодня будем заниматься на нашем занятии? - Скажите, какой фрукт у меня в руках?- Правильно! Зеленое яблоко издревле считается символом ЗДОРОВЬЯ. Поэтому я сегодня взял на занятии именно его.Показывает картинку с изображением позвоночника.-Давайте соединим значение двух предметов: яблоко и рисунок позвоночника. И вместе скажем тему нашего занятии.- А здоровье позвоночника влияет на что? -Правильно! Для хорошей осанки нам с вами необходимы развитые мышцы грудного отдела спины, которые больше всего отвечают за правильную осанку.-Вот мы с вами сегодня и узнаем, какими упражнениями можно воздействовать и на какие группы мышц. -А еще нам будет помогать наш человечек (На стенде (ватман) нарисована лестница и человечек) который пройдет с нами весь путь и поможет вам лучше запомнить упражнения.Так же мы узнаем как организовать самостоятельные занятия на площадке и использовать QR-код для этого.- Ровняй-с! Смирно! **Строевые упражнения**Повороты на месте «На лево!», «На лево!», «Кругом!» "На право!". «На лево, в обход, шагом марш!».Показывает правильное выполнение **упражнений в ходьбе**. Особо обращает внимание **на осанку**, положение рук, ног. Говорит и исправляет ошибки занимающихся во время выполнения упражнений в ходьбе.- Руки в стороны ставь! На носках марш!- Руки за голову ставь! На пятках марш!- Руки в стороны ставь! На внешней стороне стопы марш!- Руки на пояс ставь! Перекатом с пятки на носок марш!- Шагом с захлестом голени марш! Шагом с высоким подниманием бедра марш!- Два шага захлест голени, два шага высокое поднимание бедра марш!- Руки согнуть в локтях! Спортивной ходьбой марш! Показывает правильное выполнение **спортивной ходьбы**- «Ребята, вы почувствовали как правильно нужно держать спину, и подбородок? Теперь постарайтесь сохранить правильное положение осанки». Контролирует правильность выполнения задания.Медленно бегом «марш!»**Упражнения в беге.**Показывает правильное выполнение упражнений в беге. 1. С захлестом голени «марш!» Руки работают, как при беге.2. Подскоками с ноги на ногу «марш!»3. Руки на пояс «ставь!», правым боком приставным шагом «марш!».4. Левым боком приставным шагом «марш!».5. Руки как при беге с высоким подниманием бедра «марш!».6. Шагом «марш!».Следит за положением осанки, рук, ног. Исправляет ошибки занимающихся, добивается правильного выполнения упражнений. Следит за самочувствием детей и их организацией и передвижением.**Проводит упражнения для восстановление дыхания**. Следит за самочувствием занимающихся на занятии (быстрый вдох носом, выдох ртом с задержкой горячим воздухом, будто греем руки; быстрый вдох носом, выдох ртом с задержкой холодным воздухом через трубочку; три быстрых вдоха носом будто нюхаем цветочек, выдох ртом с задержкой ).**ОРУ с гимнастическими палками в движении.**-«Взять в руки гимнастические палки».Следит, чтобы все учащиеся взяли палки.Показывает правильное выполнение упражнений, контролирует выполнение упражнений занимающимися. Исправляет ошибки. Добивается правильного выполнения упражнений.**1.** И.п. палка перед грудью, широки хват. 1-4 круговые движения гимнастической палкой вперед перед грудью.5-8 круговые движения гимнастической палкой назад перед грудью.**2.** И.п. палка перед грудью, широки хват.1. Руки вверх2. Руки согнуты, палка за головой.3. Руки вверх4. Руки согнуты, палка за головой.**3.** И.п.- правая рука вверх, левая вниз.1. Левая рука вниз, правая рука вверх.2. И.п.3. Левая рука вверх, правая рука вниз.4. И.п.**4** . И.п.- тоже (Гребец»)1-4 – маховые движения как у гребца**5.** И.п. - палка вверх над головой, широкий хват.1 - 12. Отведение рук назад.**6.**И.п.- руки вниз за спиной.1-12. Отведение рук назад до упора.**7.** И.п.- тоже.1. Руки согнуты за спиной.2. И.п.3. Руки согнуты за спиной.4. И.п.**8.** И.п.- палка за спиной, широкий хват.1. Поворот корпуса влево.2. Поворот корпуса вправо.3. Поворот корпуса влево.4. Поворот корпуса вправо.-Кладем палки в корзину.Следит, чтобы все учащиеся положили палки.**Перестроение на ОРУ на месте под музыку.**-Налево по три Шагом-"марш!". Звучит музыка.Показывает правильное выполнение упражнений под музыку, контролирует выполнение упражнений занимающимися. Исправляет ошибки. Добивается правильного выполнения упражнений.**9.** Марш на месте.**10.** И.п. – основная стойка, руки на поясе.1. Приставной шаг вправо.2. Приставной шаг влево.3. Приставной шаг вправо.4. Приставной шаг влево.**11.** И.п. – тоже.1. Шаг правой ногой вперед и в сторону.2. Шаг левой ногой вперед и в сторону.3. Шаг правой ногой назад.4. Шаг левой ногой назад.**12.** И.п. – тоже.1. Шаг правой ногой вперед и в сторону.2. Шаг левой ногой вперед и в сторону.3-4. Два прыжки назад, ноги вместе.**13.** И.п. – тоже.1. Стойка на левой ноге, захлест правой ногой. 2. Стойка на правой ноге, захлест левой ногой.3. Стойка на левой ноге, захлест правой ногой.4. Стойка на правой ноге, захлест левой ногой.**14.** И.п. – тоже.1. Стойка на правой ноге, высокое поднимание бедра левой ногой2. Стойка на левой ноге, высокое поднимание бедра правой ногой.3. Стойка на правой ноге, высокое поднимание бедра левой ногой4. Стойка на левой ноге, высокое поднимание бедра правой ногой.**15.** И.п. – тоже.1. Приставной шаг вправо, полуприсед.2. Приставной шаг влево, полуприсед.3. Приставной шаг вправо, полуприсед.4. Приставной шаг влево, полуприсед.**16.** И.п. – основная стойка, руки согнуты вдоль корпуса.1. Приставной шаг вправо, мах раками назад.2. Приставной шаг влево, мах раками назад.3. Приставной шаг вправо, мах раками назад.4. Приставной шаг влево, мах раками назад.**17.** И.п. – тоже.1. Стойка на левой ноге, захлест правой ногой, мах раками назад. 2. Стойка на правой ноге, захлест левой ногой, мах раками назад.3. Стойка на левой ноге, захлест правой ногой, мах раками назад.4. Стойка на правой ноге, захлест левой ногой, мах раками назад.**18.** И.п. – тоже.1. Стойка на правой ноге, высокое поднимание бедра левой ногой, мах раками назад2. Стойка на левой ноге, высокое поднимание бедра правой ногой, мах раками назад.3. Стойка на правой ноге, высокое поднимание бедра левой ногой, мах раками назад.4. Стойка на левой ноге, высокое поднимание бедра правой ногой, мах раками назад.**19.** И.п. – тоже.1. Приставной шаг вправо, полуприсед, круговое движение правой рукой.2. Приставной шаг влево, полуприсед, круговое движение левой рукой.3. Приставной шаг вправо, полуприсед, круговое движение правой рукой.4. Приставной шаг влево, полуприсед, круговое движение левой рукой.**20.** Прыжок, выхлест правой ногой, прыжок, выхлест левой ногой.**21.** Прыжки на двух ногах.Показывает правильное выполнение упражнений, следит за выполнением упражнений учащимися. Указывает и исправляет ошибки. Добивается правильного выполнения упражнений. Хвалит за правильное выполнение.Ходьба с восстановлением дыхания на месте. Следит за самочувствием учащихся и их организацией и передвижением. Предлагает самостоятельно оценить нагрузку по внешнему виду учащихся. Объясняет критерии оценки. (Появление румянца, наличие потоотделения, частота дыхания, влажность ладоней).**Проводит рефлексию данной части занятия.**- «Ребята, какие упражнения мы сделали в первой части занятия?».-«А как вы думаете зачем мы с вами делами упражнения в ходьбе, беге и с гимнастическими палками?».-«Правильно. Молодцы! А что их объединяет?».- «Так мы приблизились к вершине нашей лестницы здоровья».- «Сейчас мы переместим нашего человечка на одну ступень выше». Учитель предлагает ученикупереместить человечка на следующую ступень.Перестроение занимающихся на основную часть занятия. | Выход и построение учащихсяв одну шеренгу. Ответственно, красиво, друг за другом учащиеся выходят и строятся в одну шеренгу для начала занятия.Стоятся ровно в строю в положении «основная стойка».Приветствуют учителя!- Кубань.Внимательно слушают учителя и оценивая свое самочувствие и надевают соответствующий браслет.Ребята быстро и организованно перестраиваются по заданию учителя.Ребята заинтересовавшись отвечают да!- Яблоко.Ребята изучают картинку. - Здоровье позвоночника.- Правильную осанку.Внимательно слушают учителя и запоминают.Дети соглашаются и с нетерпением готовы начать заниматься.Четко выполняют строевые команды. Выполняют упражнения в ходьбе правильно. Слушают замечания в выполнении упражнений и стараются их исправить. Следят за осанкой, положением рук и ног во время выполнения упражнений в ходьбе. Спина прямая, подбородок поднят.Учащиеся отвечают. Смотрят на правильное выполнения задания учителем, повторяют. Пытаются сохранить правильное положение осанки. Слушают замечания в выполнении и стараются их исправить. Переходят на медленный спокойный бег.Выполняют упражнения в беге. Следят за осанкой, положением рук и ног во время выполнения упражнений в беге. Спина прямая, подбородок поднят.Передвигаются друг за другом в затылок, не нарушая строй и дистанцию.Учащимся необходимо самостоятельно сохранить правильное положение позвоночника и запомнить это чувство, чтобы применять в повседневной жизни.Выполняют упражнения для восстановления дыхания. Имитируют руками предложенные варианты вдоха-выдоха.Учащиеся берут гимнастические палки.Внимательно слушаю и смотрят, как необходимо правильно выполнять упражнение.Слушают замечания в выполнении упражнения и стараются их исправить. Следят за техникой выполнения, делают правильно. Выполняют упражнения.Смотрят, правильность выполнения упражнений, стараются выполнить, как учитель.Следят за правильным дыханием и осанкой.Выполнять указания учителя. Кладут палки.Выполнять указания учителя. Смотрят на правильное выполнения задания учителем, повторяют. Слушают замечания в выполнении упражнения и стараются их исправить. Следят за правильным дыханием.Выполнять указания учителя. Повторять упражнения правильно. Следят за правильным дыханием.Выполнять указания учителя.Выполняют упражнения правильно. Следят за правильным дыханием.Выполнять указания учителя.Выполняют упражнения правильно. Следят за правильным дыханием.Выполнять указания учителя.Выполняют упражнения правильно. Следят за правильным дыханием.Выполнять указания учителя.Выполняют упражнения правильно. Следят за правильным дыханием.Выполнять указания учителя.Выполняют упражнения правильно. Следят за правильным дыханием.Выполнять указания учителя.Выполняют упражнения правильно. Следят за правильным дыханием.Выполнять указания учителя.Выполняют упражнения правильно. Следят за правильным дыханием.Выполнять указания учителя.Выполняют упражнения правильно. Следят за правильным дыханием.Выполнять указания учителя.Выполняют упражнения правильно. Следят за правильным дыханием.Выполняют упражнение для восстановления дыхания.Следят за самочувствием одноклассников, визуально определяя «степень готовности» одноклассников к основной нагрузке. (Появление румянца, наличие потоотделения, частота дыхания, влажность ладоней).**Учащиеся отвечают:**-Упражнения в ходьбе, беге, с гимнастическими палками и упражнения под музыку.- Чтобы размяться и постепенно подготовить организм к занятиям.-Это упражнения для разминки.Перед занятиями обязательно нужно сделать хорошую разминку!Ученик перемещает человечка на первую ступень.Организовано и быстро перестроиться на основную часть занятия. | Личностные проявляют самостоятельность, анализируя личную готовность к .Регулятивные вносят соответствующие коррективы в свое поведение, оценивают внутреннее состояние готовности к .Познавательные анализируют состояние готовности класса к занятию и самостоятельно восполняют недостающие компоненты (четкие линии построения, выполнение строевых команд и т.д.)Коммуникативные планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Личностные развивают речевые качества (логичность, уместность, правиль ность, выразительность, ясность).Регулятивные активное участие в диалоге с учителем.Самостоятельно выстраивают версию необходимости занятия играми.Познавательные анализ объектов, синтез объектов,сравнение объектов, классификация объектов.Коммуникативные инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации.Личностные формируется интерес к занятию. Происходят мыслительные процессы. Появляется восприимчивость к новому, аналитичность.Регулятивные осуществляется контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.Познавательные построение логической цепи рассужденийКоммуникативные формирование проблемы. |
| **II. Учебно-познавательная деятельность**1. Изучение нового материала2. Совершенствование двигательных действий.3. работа по группам. | **Строит учащихся в одну шеренгу.**- Ребята, сейчас мы с вами продолжим наш путь по лестнице здоровья. Для этого мы будем укреплять мышцы грудного отдела почвоночника. Мы проведем профилактику искривления позвоночника и поработаем над правильной осанкой А QR-коды подскажут вам, как правильно выполнить то или иное упражнение.- «Равняйсь! Смирно!» Ложимся на наклонные доски, на спину.Следит, чтобы все учащиеся легли правильно. Все упражнения выполняются по 8 повторений. Рассказывает как правильно дышать во время выполнения упражнения и следит за дыханием. Следит за выполнением упражнений, контролирует правильное выполнение, следит и исправляет ошибки. Отслеживает количество повторений.**Упражнения на доске.**1. Учащиеся лежат на спине, руки вдоль корпуса, ноги вместе. Повороты стопами вправо, влево.2. Ноги согнуты. Повороты ногами вправо, влево.3. Ноги в стороны согнуты. Поочередные повороты ногами во внутрь. 4. Тоже самое с приподнятым тазом.5. Поочередное подтягивание ног к груди. 6. Упражнение «Волна». Лежа на спине согнуть ногу, поднять таз, опустить таз, прогнуться в грудном отделе вверх, опустить грудной отдел, выпрямить ноги (5 повторений).**Игра "Фишки"**Рассказывает правила игры. Показывает детям правила и следит за их выполнением. Исправляет и говорит технические ошибки. Подбадривает детей.**Делит класс на группы методом случайного выбора цифры и предлагает задания:**На полу в каждой группе расположен QR-код, отсканировав, который узнают задания.**1 группа:** Тяга эспандера двумя руками в наклоне стоя.**2 группа:** Разведение гантелей в стороны в наклоне.И.п. - полуприсяд, наклон вперед, руки с гантелями вниз.1. Разведение рук в стороны, свести лопатки.2. И.п.3. Разведение рук в стороны, свести лопатки.4. И.п.**3 группа:** Гиперэкстензия на фитболе.Следит, чтобы все учащиеся встали правильно по своим группам.Все упражнения выполняются по 12-15 повторений. На фитбольном мяче выполняются упражнения, пока работают две другие группы. По подает свисток и занимающиеся переходят на другую станцию по часовой стрелке. (Задания выполняются в 3 круга).Быстро и доступно сообщает детям, как воспользоваться QR-кодом. Следить за выполнением, контролирует правильное выполнение, следит и исправлять ошибки.Следи за самочувствием учащихся и их организацией и передвижением. Предлагает самостоятельно оценить нагрузку по внешнему виду учащихся. Объясняет критерии оценки. (Появление румянца, наличие потоотделения, частота дыхания, влажность ладоней).**Проводит рефлексию части занятия.**-«Кто мне сможет сказать, для чего мы с вами делали данные упражнения?».- «Правильно! А какие группы мышц были задействованы?».- «Правильно! А что нам помогло узнать задание и правильно его выполнить?"- «Верно! Так мы стали еще ближе к вершине нашей лестницы здоровья».- «Сейчас мы переместим нашего человечка на одну ступень выше». Учитель предлагает ученикупереместить человечка на следующую ступень. | Учащиеся строятся с одну шеренгу. Внимательно слушают и смотрят.Ложатся на наклонные доски на спину. Внимательно слушаю и смотрят, как необходимо правильно выполнять упражнение, запоминают. Знают, что необходимо следить за дыханием.Учащиеся выполняют упражнения на доске.Слушают замечания в выполнении упражнения и стараются их исправить. Следят за техникой выполнения, делают правильно. Следят за правильным дыханием.Учащиеся слушают задания учителя. На площадке разложены фишки в произвольном порядке. Занимающиеся занимают фишки. По сигналу свистка они перебегают на другую фишку, чтобы занять фишку. По сигналу перебегают на другую фишку. По окончанию игры, учащиеся поднимают фишку. Под фишкой находится цифра от 1 до 3.Учащиеся разбиваются на группы в соответствии с найденными цифрами и расходятся на за ранее обозначенные места. Организованно и быстро встают в свою группу.Сканируют QR-код, читают задание для каждой группы, выполняют.1 группа: Выполняют тягу эспандера двумя руками в наклоне стоя (12-15 раз).2 группа: Разводят руки в стороны в наклоне с гантелями. (12-15 раз).3 группа: Поднимают корпус лежа на фитболе, руки вперед(12-15 раз).Выполнять указания учителя.Во время выполнения задания стараются делать все правильно, если есть ошибки в выполнении, стараются их исправить с подсказки учителя и без нее. Следят за правильным дыханием.Следят за своим самочувствием. Самостоятельно оценивают нагрузку по внешнему виду. (Появление румянца, наличие потоотделения, частота дыхания, влажность ладоней).Учащиеся отвечают:- Данные упражнения мы сделали для профилактики искривления позвоночника. - Мышцы грудного отдела спины. - QR-коды, которые мы сканировали.Учащиеся внимательно слушают.Ученикперемещает человечка на вторую ступень. | Личностные демонстрируют активность, ответственность, внутреннюю дисциплину. Регулятивные Умеют технически правильно выполнять двигательные действияАдекватно воспринимают оценку учителя, осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на команды учителя. Познавательные формирование мыслительных операций. Самостоятельное создание алгоритмов деятельности при выполнении упражненийКоммуникативные деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками, так и с учителем. Управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий; разрешение конфликтов.Личностные поведенческие качества (спокойно выполняют предложенные упражнения)Регулятивные овладение контролем в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном и отличий от эталона.Познавательные анализ упражнений с целью выделения существенных и несущественных признаков.Коммуникативные управление поведением партнера.ЛичностныеПроводящие: проявляют ясность в объяснении, точность в показе, самостоятельность. |
| **III. Интеллектуально-преобразовательная деятельность**1. Организация взаимодействия с учащимися по обобщению и систематизации знаний.  | **Упражнения на гибкость. Стретчинг.**Рассказывает, как правильно дышать во время выполнения упражнения и следит за дыханием. Следит за выполнением упражнений, контролирует правильное выполнение, следит и исправляет ошибки. Отслеживает количество повторений. Следит за самочувствием занимающихся.1. Сед на пятках, наклон вперед, руки при этом вытягивая вперед.2. Упражнение "Кошка". Упор стоя на коленях. Округлить спину в грудном отделе вверх и вниз поочередно.3. Упражнение "Балансирующий стул".Упор стоя на коленях. Поочередное поднимание правой руки - левой ноги и левой руки - правой ноги.4. Упражнение "Планка - собака".Из упора лежа подъем таза вверх.5. Лежа на спине, ноги вместе, руки вверх. Тянемся руками вверх, ногами вниз. 6. Лежа на спине, расслабиться.Предлагает самостоятельно оценить нагрузку по внешнему виду учащихся. Объясняет критерии оценки. (Появление румянца, наличие потоотделения, частота дыхания, влажность ладоней).**Проводит рефлексию основной части занятия.**-«Кто мне сможет сказать для чего мы с вами делали данные упражнения?».- «Правильно! Они помогут нам с вами развить гибкость и скорее восстановиться после активного занятия».- «Вот мы и приблизились к вершине лестницы здоровья».- «Сейчас мы переместим нашего человечка на вершину». Учитель предлагает ученикупереместить человечка на следующую ступень.- «Итак, мы с вами за занятие прошли путь по лестнице здоровья».-«Какие упражнения и для чего мы делали на первой ступени?»- «Правильно!»Дает учащимся таблички с названиями упражнений для размещения их на стенде.-«А какие упражнения и для чего мы делали на второй ступени?»- «Хорошо!»Дает учащимся таблички с названиями упражнений для размещения их на стенде.-«Назовите упражнения и для чего мы делали их на последней ступени?»- «Замечательно!»Дает учащимся таблички с названиями упражнений для размещения их на стенде.- «Мы добрались до вершины, где находится наше яблоко, как символ ЗДОРОВЬЯ. Но на вашем жизненном путь будет много таких лестниц, которые необходимо будет самостоятельно преодолевать и стремиться только вверх». | Учащиеся выполняют упражнения на гибкость. Следят за правильным дыханием. Слушают замечания в выполнении упражнения и стараются их исправить. Следят за техникой выполнения, делают правильно. Учащиеся выполняют упражнения на гибкость.Следят за техникой выполнения, делают правильно. Следят за правильным дыханием и самочувствием.Самостоятельно оценивают нагрузку по внешнему виду. (Появление румянца, наличие потоотделения, частота дыхания, влажность ладоней).Учащиеся отвечают:- Данные упражнения мы сделали для улучшения гибкости. Учащиеся внимательно слушают.Ученикперемещает человечка на последнюю ступень.-Упражнения в ходьбе, беге, с гимнастическими палками и упражнения под музыку. Чтобы размяться и постепенно подготовить организм к занятиям.Учащиеся прикрепляют таблички.- Упражнения для мышц грудного отдела спины. Мы сделали для профилактики искривления позвоночника. Учащиеся прикрепляют таблички.- Данные упражнения мы сделали для развития гибкости и быстрого восстановления после активного занятияУчащиеся прикрепляют таблички.Учащиеся внимательно слушают. | Регулятивныеосуществляют коррекцию действий,проявляют саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию.Познавательныевыбирают наиболее эффективные способы решения поставленных задач. Осуществляют поиск и выделение необходимой информации.Коммуникативныеопределяют цель, функции участников, способы взаимодействия. Учатся с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникацииЛичностные поведенческие качества (спокойно выполняют предложенные упражнения). |
| **IV. Контроль и оценка результатов деятельности. Рефлексия.** | - "Для того, чтобы иметь хорошую осанку необходимо заниматься физкультурой не только на уроках, но и самостоятельно. В этом вам помогут брошюры, которые мы с вами сегодня составили и QR-коды, которые я вам подарю"Перестраивает учащихся в одну шеренгу.Подводит итоги занятия.- «Давайте вместе оценим нашу деятельность. Справились ли вы с заданиями или нет? Кто считает, что все сделал правильно возьмет яблоко, как символ здоровья, из зеленой корзины, а кто нет – из желтой».Домашнее задание.- На следующем занятии мы с вами покорим гору «Ловкость» и пройдем полосу препятствий! Договорились?- "Равняйсь!", "Смирно!". - «До свидания!» - "На право! К корзинам и на выход шагом "марш!" | Внимательно слушают. Берут брошюры и QR-коды.Строятся в одну шеренгу.Учащиеся оценивают друг друга и сами себя. Учащиеся получили домашнее задание. Да!!!- «До свидания!» Учащиеся берут яблоки из корзин. | Регулятивные: умеют осознано и произвольно осуществлять свои действия в соответствии с самооценкой. Формируют навыки ведения здорового образа жизни, умение применять на практике полученные знания.Регулятивные.Развивают умение высказывать своё предположение на основе полученных знаний на занятии. |

Упражнения в ходьбе, беге, с гимнастическими палками и упражнения под музыку.

Упражнения для укрепления мышц спины. Для профилактики искривления позвоночника и правильной осанки.

Упражнения на гибкость. Стретчинг.

