

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Кондинская средняя общеобразовательная школа

*Районный конкурс методических разработок
по формированию функциональной грамотности
в урочной и внеурочной деятельности*

Методическая разработка урока физической культуры

на тему

«Нестандартный инвентарь для развития силы»

**Автор: Кугаевская С.А.
учитель физической культуры**

**п. Кондинское
2022 г.**

Технологическая карта урока физической культуры в соответствии с требованиями обновлённых ФГОС НОО

Пояснительная записка

Название предмета	Физическая культура		
Учитель	Кугаевская Светлана Александровна		
Раздел уч.программы	Прикладно-ориентированная физическая культура		
Тема	Нестандартный инвентарь для развития силы		
Класс	4		
Тип урока	Учебно-тренировочный		
Форма организации	Фронтальная, групповая, индивидуальная		
Технология	Сотрудничество в системно-деятельностном подходе		
Актуальность и эффективность	Актуальность заключается в снижении у школьников двигательной активности и необходимости заинтересовать и привлечь их к занятиям через необычные формы. Эффективность круговой тренировки доказана спортсменами и тренерами, а возможность использования подручных средств в домашних условиях позволяет применять такую тренировку всем без исключения (и детям, и взрослым), придумывать, включать свои упражнения, менять их, усложнять и поддерживать свой организм в хорошей спортивной форме		
Цель урока	Деятельностная		Образовательная
	Формирование у обучающихся способностей к самоконтролю, самооценке и рефлексии своей деятельности (выявление собственных затруднений и их причин, поиск решения, коррекция знаний и способов деятельности)		Формирование умений по использованию нестандартного оборудования и инвентаря для развития основных физических качеств.
Задачи урока	Образовательные	Воспитательные	Развивающие
	<ol style="list-style-type: none"> Развивать познавательные интересы; Развивать креативные, аналитические способности в процессе наблюдения за своим физическим состоянием во время 	<ol style="list-style-type: none"> Воспитывать осознание собственной ответственности за своё здоровье, ЗОЖ и уровень физической подготовленности; Воспитывать умение общаться в группе, помогать друг другу; Создавать условия для сплочения классного коллектива; Создавать ситуации успеха. 	<ol style="list-style-type: none"> Формировать креативное мышление, способность поиска подручных нестандартных средств для развития ФК; Развивать способность к сотрудничеству; Развивать настойчивость, чувство ответственности за результат работы в группе, паре; Развивать силу;

	<p>тренировки.</p> <p>3. Учить выбирать, соотносить, распределять упражнения по направленности развития основных ФК.</p>		<p>5. Развивать навыки самостоятельного использования дополнительных источников информации (карточки, плакаты, учебник);</p> <p>6. Создавать ситуации для самостоятельного поиска применения полученных умений в жизненных ситуациях.</p>
Планируемые результаты	Предметные	Метапредметные	Личностные
	<ul style="list-style-type: none"> — объяснять назначение комплекса ВФСК ГТО; — выполнять упражнения на развитие основных физических качеств способом круговой тренировки с использованием нестандартных средств; — осознавать положительное влияние занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, поддержания высокого уровня ФП. 	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> — объединять физические упражнения по их целевому предназначению: развитие основных физических качеств. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> — взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе диалога; — использовать специальные термины и понятия в общении, применять термины при построении последовательности упражнений в тренировке. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> — проявлять активность и самостоятельность при выполнении заданий, в группе, паре, проводить тренировку на основе изученного материала, составленного плана и с учётом собственных возможностей; — проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативов ВФСК ГТО. 	<ul style="list-style-type: none"> — стремление к формированию культуры здоровья, соблюдение правил ЗОЖ; — проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий ФК и спортом на их показатели; — умение находить смысл в деятельности; — формирование самооценки и личностное самоопределение к видам деятельности; — формирование умения проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели; — формирование потребности соблюдать нормы ЗОЖ и осознания соблюдать правила техники безопасности.
Краткое содержание урока	Подготовка к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО. Упражнения на развитие основных физических качеств с использованием подручных нестандартных средств (на примере кирпича)		

<p>Учебные задания для разных этапов урока</p>	<p>Формирование базовых логических действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> — выявите существенные признаки кирпича (провести мозговой штурм, заинтриговать и активизировать учащихся к развитию креативного мышления, все ответы верны); — охарактеризуйте признаки кирпича (продолжить мозговой штурм, применительно к урокам физкультуры: как использовать кирпич для выполнения физических упражнений); — установите основные и существенные признаки классификации упражнений для развития ФК; — установите основные принципы последовательности и группировки упражнений; — выберите оптимальный, универсальный и удобный способ развития физических качеств с использованием кирпича. <p>Формирование базовых исследовательских действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> — сформулируйте проблемный вопрос, направленный на поиск ответа по использованию нестандартного инвентаря для развития физических качеств; — сформулируйте предположение, которое можно проверить в процессе выполнения упражнений; — проведите небольшую тренировку по разработанному вами способу; — оцените необычную тренировку по своим ощущениям; — сформулируйте вывод по первичным результатам тренировки. <p>Формирование умений работы с информацией:</p> <ul style="list-style-type: none"> — выберите из предложенных карточек оптимальную и удобную форму представления упражнений в тренировке; — изобразите способ тренировки схемой, таблицей; — выберите количество упражнений для развития мышц и систем всего тела; — подпишите количество повторений упражнения и количество подходов или кругов в тренировке. <p>Формирование умения общаться:</p> <ul style="list-style-type: none"> — выразите устно свою точку зрения, своё видение и представление использования нестандартного инвентаря для физических упражнений; — задайте вопросы учителю и одноклассникам по обсуждаемой теме; — выскажите идеи, направленные на решение поставленных задач; — сопоставьте свои идеи и суждения с идеями и суждениями ребят; — найдите общее решение по выполнению задания; — публично представьте результаты выполнения работы по составлению тренировки.
---	---

	<p>Формирование умения осуществлять совместную деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> — спланируйте организацию совместной тренировки; — обсудите процесс тренировки, определите кто ведёт счёт повторений упражнений в парах; — проведите небольшую круговую тренировку в группах, используя помощь участников группы (пары); — проявите готовность руководить в группе, выполнять упражнения под руководством товарища; — оцените качество своего вклада в решение задач в группе, паре и личного вклада для своего организма. <p>Формирование умения самоорганизации (1) и самоконтроля (2):</p> <ul style="list-style-type: none"> — 1.1. выявите проблемы при разборе и выборе упражнений; — 1.2. выберите оптимальный способ тренировки; — 1.3. составьте тренировку и аргументируйте выбранный способ; — 2.1. адаптируйте упражнения к новым условиям использования инвентаря; — 2.2. объясните причины достижения/не достижения результатов; — 2.3. дайте оценку приобретённому опыту составления тренировки и её использования; — 2.4. внесите необходимые коррективы в структуру тренировки (добавьте, переместите или уберите упражнения, измените количество повторений). <p>Формирование эмоционального интеллекта (1), умения принимать себя и других(2):</p> <ul style="list-style-type: none"> — 1.1. выявите причины собственных эмоций в ходе урока; — 1.2. регулируйте выражение отрицательных и положительных эмоций; — 2.1. признавайте право на ошибку, на ошибках учитесь; — 2.2. не осуждайте; — 2.3. осознайте невозможность контролировать всё, но старайтесь контролировать себя; — 2.4. относитесь к мнению другого уважительно.
Диагностические материалы для оценивания результатов обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нормативы комплекса ВФСК ГТО (как ориентиры). 2. Тест по составлению круговой тренировки на развитие силы из 3-5 вопросов (на уроке) для оценки понимания учащимися принципов составления круговой тренировки, ее влияния на уровень ФП и здоровье.
Место проведения	Спортивный зал
Время урока	40 минут
Инвентарь, оснащение, пособия	Кирпичи, бутылки с водой, гимнастическая палка, гимнастические коврики, мультимедийное оборудование
	Учебные карточки, плакаты, картинки с упражнениями, чистые листочки, карандаши, тесты

Содержание и ход урока

Этапы урока/ время	Цель этапа	Взаимодействие		Планируемый результат Формирование УУД
		Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	
Подготовительная (теоретическая) часть (5-7 мин)				
1. Организационный момент/ 1 минута	Организованное начало урока, построение, приветствие.	<p><i>Даёт команду построения в шеренгу по росту, приветствует учащихся.</i></p> <p>- Здравствуйте, ребята! Я рада видеть в спортивном зале таких спортивных, подтянутых учеников, готовых получать новые знания и совершенствовать умения! Напоминаю о важности соблюдения техники безопасности на уроке, при работе с инвентарём, во время передвижения по залу.</p> <p><i>Спрашивает о назначении комплекса ВФСК ГТО и важности подготовки к сдаче норм ГТО.</i></p>	<p>Стоят в шеренге, выполняют необходимые строевые упражнения.</p>	<p>- Самоконтроль и самооценка готовности к уроку.</p> <p>- Умение объяснять назначение комплекса ВФСК ГТО.</p> <p>- Формирование потребности соблюдать нормы ЗОЖ и осознания соблюдать правила техники безопасности.</p>
2. Актуализация знаний/ 3-5 минут	Самоопределение к деятельности. Актуализация знаний о спортивной тренировке, её формах и принципах	<p><i>Создаёт ситуацию самоопределения и принятия обучающимися темы и цели урока через «мозговой штурм»:</i></p> <p>- Перед вами обыкновенный кирпич. Скажите, где и как его можно использовать? Чем может служить кирпич? Принимаю все ответы, неверных ответов быть не может. Посмотрите на слайд.</p> <p>- Выявите и охарактеризуйте существенные признаки кирпича.</p> <p>- Совершенно верно! А теперь выберите тот вариант, который можно отнести непосредственно к уроку физкультуры. Выразите свою точку зрения, своё видение и представление использования нестандартного для выполнения физических упражнений.</p> <p>- Действительно, кирпич можно использовать</p>	<p>Внимательно слушают. Отвечают на вопросы, излагают свои мысли, предлагают варианты, приводят аргументы.</p> <p>Дают характеристику кирпича, выявляют основные признаки (тяжёлый, имеет определённую форму, ровные плоскости)</p> <p>Предлагают варианты использования кирпича для развития физических качеств</p>	<p>Учебно-познавательный интерес к теме урока (пока не уточнена).</p> <p>Актуализация знаний, необходимых для понимания темы, умения осознанно и произвольно осуществлять высказывания в устной форме.</p> <p>Активизация учащихся к развитию креативного мышления через проведение мозгового штурма.</p>

		<p>в качестве утяжелителя, подставки, упора и вместо гантелей. Посмотрите на слайд.</p> <p><i>Кратко рассказывает о формах и организации занятий с использованием утяжелителя, об основных и признаках классификации упражнений для развития силы, основных принципах последовательности и группировки упражнений. Уточняет моменты, вызвавшие затруднения.</i></p>	<p>(например, силы) (если есть затруднения – с помощью наводящих вопросов).</p> <p>Слушают, задают вопросы.</p>	
<p>3. Формулирование темы урока/ 1-2 минуты</p>	<p>Формировать умения целеполагания, представления о результате деятельности, закрепление знаний по двигательным действиям, уровне развития физических качеств и уровне физической подготовленности</p>	<p>- Итак, ребята, сформулируйте, пожалуйста, тему урока... Совершенно верно тема урока «Использование необычного инвентаря для развития силы».</p> <p>Включает экран и демонстрирует на слайде.</p> <p>- Какая же будет главная цель урока?</p> <p>- Совершенно верно, мы будем учиться составлять программу тренировки и использовать кирпич для развития силы.</p> <p>- Какие мы должны получить результаты? - -</p> <p>- Сформулируйте предположение, которое можно проверить в процессе выполнения упражнений.</p>	<p>Обучающиеся на основе проведённой актуализации знаний формулируют тему и цель урока.</p> <p>Определяют несколько планируемых результатов.</p>	<p>Создание ситуации и условий для развития у обучающихся умения ставить цель и представлять результат.</p> <p>- Умение использовать имеющиеся знания и опыт, умение распознавать и называть двигательные действия, умение самоопределяться к задачам урока и целеполаганию, умение определять собственную деятельность по достижению цели.</p>
Основная часть (25-30 мин)				
<p>4.Открытие нового знания/ 7-10 минут</p>	<p>Формировать умения работать с информацией, проявлять исследовательские качества, учить организовывать свою тренировку</p>	<p><i>Предлагает разделить на три группы и выдаёт задания каждой группе:</i></p> <p>- Выберите из предложенных карточек оптимальную и удобную форму представления упражнений в тренировке:</p> <p>1 группа выбирает из набора карточек задания для тренировки верхнего плечевого пояса и рук;</p> <p>2 группа выбирает упражнения для</p>	<p>Распределяются на три группы, получают задания учителя.</p> <p>Обсуждают, выбирают, предлагают свои (предложены чистые карточки и фломастеры для изображения своих вариантов).</p>	<p>- Умение объединять и выполнять физические упражнения по их целевому предназначению способом круговой тренировки с использованием нестандартных средств.</p> <p>-Умение осознавать положительное влияние</p>

		<p>тренировки пресса и спины; 3 группа выбирает упражнения для ног. <i>Пока учащиеся работают, учитель включают презентацию, затем после выбора карточек, позывает на слайде возможные варианты.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - На основе слайда, изобразите способ тренировки схемой, таблицей; выберите количество упражнений для развития мышц и систем всего тела; подпишите количество повторений упражнения и количество подходов или кругов в тренировке. <p><i>Контролирует работу в группах, даёт задания, направляет, регулирует работу, отвечает на вопросы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Выявите проблемы при разборе и выборе упражнений. - Ребята, задавайте вопросы мне и одноклассникам по обсуждаемой теме; - Проявляйте готовность руководить в группе, выполнять упражнения под руководством товарища; - Выскажите свои идеи, направленные на решение поставленных задач; - Сопоставьте свои идеи и суждения с идеями и суждениями ребят; - Адаптируйте упражнения к новым условиям использования инвентаря; - Найдите общее решение по выполнению задания; - Составьте тренировку и аргументируйте выбранный способ; - Выберите оптимальный способ тренировки. - Представьте результаты выполнения работы по составлению тренировки. - Оцените качество своего вклада в решение 	<p>Смотрят на экран, показывают свои карточки, сравнивают выбранные варианты.</p> <p>Обучающиеся работают в тех же группах на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи, высказывают свои идеи, суждения, находят общее решение, выбирают ученика, который быстро распределит карточки с упражнениями на лист А4 с помощью клея-карандаш.</p> <p>Представляют свои программы тренировки для развития силы на</p>	<p>занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, поддержания высокого уровня ФП.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умение взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе диалога; - Умение использовать специальные термины и понятия в общении, применять термины при построении последовательности упражнений в тренировке.
--	--	---	---	---

		<p>задач в группе. <i>Принимает варианты предложенных планов, одобряет работу учащихся, предлагает наиболее оптимальный вариант (для урока) и выводит на слайд.</i></p>	все мышцы тела.	
<p>5. Первичное закрепление/ 17-20 минут</p>	<p>Подготовка организма учащихся к выполнению тренировки</p> <p>Первичное закрепление знаний и умений: проведение тренировки по предложенному плану.</p> <p>Формирование первичных навыков составления круговой тренировки и техники выполнения силовых упражнений.</p>	<p><i>Организует деятельность обучающихся по первичному закреплению новых знаний.</i> <i>Предлагает учащимся подготовиться к выполнению тренировки, взять скакалки и выполнить 100 прыжков.</i> <i>Предлагает выполнить суставную гимнастику, растяжку. Выводит на слайд упражнения для разминки, напоминает принцип разминки: сверху-вниз.</i> <i>Возвращает слайд плана тренировки.</i> Объявляет, что в целях безопасности кирпичики для тренировки будут деревянные. <i>Предлагает сформировать пары и приступить к тренировке по плану на слайде, либо использовать свою карточку при согласовании с партнёром.</i> <p>Спортивный зал подготовлен для тренировки заранее, обозначены станции. <i>Даёт задания для проведения тренировки, выступая инструктором:</i> - Спланируйте организацию совместной тренировки в парах; - Проведите небольшую круговую тренировку в парах; - Обсуждайте процесс тренировки, определите кто ведёт счёт повторений упражнений в парах. - Проявляйте готовность руководить в паре, выполнять упражнения под руководством товарища.</p> </p>	<p>Организованно берут скакалки, распределяются на свободные места и выполняют прыжки. Убирают скакалки на место, возвращаются на свои места и самостоятельно выполняют суставные упражнения и для растяжки.</p> <p>Формируют пары</p> <p>При необходимости перемещают, распределяют инвентарь в зале, добавляют с помощью учителя недостающий инвентарь. Выполняют упражнения по плану тренировки, пользуясь слайдом или своими карточками, помогают друг другу, подстраховывают, указывают на обнаруженные ошибки,</p>	<p>- Умение находить смысл в деятельности; - Формирование самооценки и личностное самоопределение к видам деятельности; - Формирование умения проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели; - Умение проявлять активность и самостоятельность при выполнении заданий в группе, а в паре проводить тренировку на основе изученного материала, составленного плана и с учётом собственных возможностей. - Формирование умения проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели; - Формирование потребности соблюдать нормы ЗОЖ и осознания соблюдать правила техники безопасности. - Умение проявлять</p>

		<p>- Регулируйте выражение отрицательных и положительных эмоций, не осуждайте, относитесь к мнению другого уважительно.</p> <p>- Оцените качество своего вклада в решение задач в паре и личного вклада для своего организма.</p> <p><i>Контролирует выполнение упражнений, обращает внимание на технику выполнения, технику безопасности, страховку, оказывает помощь, предлагает индивидуально выбирать количество повторений, советует признавать право на ошибку, так как на ошибках учиться.</i></p>	<p>исправляют, просят помощь учителя, оценивают свою работу. Выполняют один круг тренировки в своём темпе.</p>	<p>стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативов ВФСК ГТО.</p>
6. Контроль и оценка/ 5-7 минут	<p>Формирование умения осуществлять контроль и оценку и самооценку учебной деятельности в группе, в паре</p>	<p><i>Объявляет о завершении работы, даже кто не успел всё выполнить.</i></p> <p><i>Содействует развитию у обучающихся навыков самоконтроля и самооценки, самооценки, организации самооценки в парах.</i></p> <p>- Ребята, я предлагаю вам закрепить и оценить свои умения в составлении круговой тренировки, принципах выполнения разминки и подбора упражнений. Вы получаете небольшие тесты с пятью вопросами с выбором одного правильного ответа, выполняете. После выполнения меняетесь листочками со своим партнёром, затем вы сравните свои ответы с правильными на слайде. Критерии оценки: «5» - без ошибки, «4» - одна ошибка, «3» - две ошибки.</p>	<p>Обучающиеся получают тесты, подписывают фамилии.</p> <p>Отвечают на вопросы теста.</p> <p>Меняются листочками с тестом с партнёром.</p> <p>Проверяют ответы, отмечают +/- и ставят оценку в соответствии с критериями.</p> <p>Возвращают листочки хозяину. Изучают свои результаты.</p>	<p>- Умение проверять, оценивать работу себя и других.</p> <p>- Умение проявлять положительное отношение к проделанной работе.</p> <p>- Формирование осознания ценности полученных знаний и умений, применение составленной тренировки в домашних условиях.</p>
Заключительная часть (5-7 мин)				
8. Рефлексия/ 3-4 минуты	<p>Развитие рефлексивных умений, вовлечение</p>	<p><i>Создаёт условия для осмысления проделанной работы на уроке, формирования самооценки, вовлечения детей к подготовке сдачи норм ГТО.</i></p>		<p>- Умение осознавать положительное влияние занятий физической культурой и спортом на укрепление</p>

	<p>детей к подготовке для сдачи норм ФСК ГТО</p>	<p><i>Даёт команду построения в шеренгу.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Вспомним какую цель мы ставили в начале урока? - Добились ли поставленной цели? - Какие знания и умения, физические качества могут подготовиться к сдаче норм ГТО, для ведения ЗОЖ? - Объясните причины достижения/не достижения результатов. - Дайте оценку приобретённому опыту составления тренировки и её использования. Какие упражнения давались вам легко? А какие труднее? - Чему вы научились на уроке? Оцените необычную тренировку по своим ощущениям. - Сформулируйте вывод по первичным результатам тренировки. - Ребята, вы доказали, что цель урока достигнута – вы составили и провели круговую тренировку с нестандартным инвентарём – кирпичом. - С каким настроением заканчивается наш урок? - Почему? - Что особенно вам понравилось? - Оценим себя: я держу коробочку со смайликами разного цвета. Вы берете: <ul style="list-style-type: none"> ✓ красный смайлик, если вы считаете, что справились со всеми заданиями, предлагали свои упражнения, выполнили тренировку по плану; ✓ зелёный смайлик, если испытывали трудности, но проявили настойчивость и у вас всё получилось; ✓ синий смайлик, если вам было сложно, 	<p>Строятся по команде. Отвечают на вопросы, высказывают свое мнение, оценивают свою работу на уроке. Определяют своё эмоциональное состояние на уроке и настрой на следующий урок и самостоятельную работу дома.</p>	<p>здоровья, поддержания высокого уровня ФП.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Умение дать оценку приобретённому опыту составления тренировки и её использования; - Умение вносить необходимые коррективы в структуру тренировки. - Формирование осознания обучающимися практической и личностной значимости результатов каждого этапа урока. - Умение применять полученные знания в организации и проведении досуга. - Умение дать самооценку собственной деятельности.
--	--	--	---	--

		но вы настроены заниматься самостоятельно и получать помощь учителя и одноклассников.		
9. Домашнее задание/ 2 минуты	Выбор домашнего задания	<p><i>Выдаёт домашнее задание.</i></p> <p>- Я предлагаю два варианта домашнего задания разного уровня:</p> <p>1) Внесите необходимые коррективы в структуру тренировки (добавьте, переместите или уберите упражнения, измените количество повторений).</p> <p>2) Составить аналогичную тренировку с использованием ещё одного вида нестандартного инвентаря для развития силы – бутылок с водой.</p> <p><i>Обращает внимание на слайд, на котором изображено несколько упражнений с бутылками с водой. Предлагает дополнить комплекс другими упражнениями.</i></p>	Осмысливают и самостоятельно выбирают вариант выполнения д/з	- Планирование своих действий в соответствии с самооценкой.
10. Организованное завершение урока/ 1 минута	Организованный уход из зала.	<p>Даёт положительную оценку работе обучающихся на уроке, отмечает наиболее удавшиеся моменты, стремление детей, самостоятельную и групповую работу детей. Организованно заканчивает урок.</p>	Организованно, строем покидают спортивный зал.	- Умение соблюдать дисциплину при выходе из зала и в раздевалке.

Информационные источники

1. [Примерная рабочая программа начального общего образования предмета «Физическая культура» \(edsoo.ru\)](http://edsoo.ru)
2. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
3. Картинки из Интернет-ресурсов.