Муниципальное автономное образовательное учреждение «Гимназия №6»

г. Перми

Методическая разработка дистанционного урока

**Уровень физического развития и его связь с укреплением здоровья человека**

Автор:

Мосягин Юрий Леонидович,

учитель физической культуры

Пермь 2022

**Методическое обоснование**

В этой методической разработке я попытался раскрыть возможность усиления интереса обучающихся к предмету "Физическая культура", чтобы они самостоятельно и более творчески подошли к выполнению заданий, при проведении дистанционного урока. На уроке я использовал следующие методы:

* методы формирования знаний;
* методы обучения двигательным действиям;
* методы развития физических способностей;
* методы организации взаимодействия педагога и обучающихся;

Это позволило каждому ученику проявить свою активность, своё творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность.

Применяемые технологии на уроке физической культуры:

* здоровьесберегающая технология
* информационно-коммуникационная технология

Цель: Формирование основ знаний и практических умений для самостоятельного определения уровня физического развития и ведения дневника самоконтроля.

Задачи:

* образовательная: формировать у учащихся умение правильно выполнять

физические упражнения для сохранения своего здоровья, представления о положительном влиянии физических упражнений на организм человека

* оздоровительная: содействие укреплению здоровья;
* воспитательная: воспитывать потребность и интерес детей к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;

Обучающиеся 4 классов имеют разный уровень физической подготовки. По медицинским показателям имеют разделения на основную, подготовительную группу.

В этом уроке я сделал упор на то, чтобы обучающиеся овладели навыками создания, оформления и ведения дневника самоконтроля. На уроке дети узнали о физических качествах, о связи развития этих качеств и здоровья человека. Самостоятельно определяли свой уровень физического развития.

При планировании данного урока и подборе упражнений были учтены возрастные особенности обучающихся. Нагрузка и подбор упражнений подбирались с учетом индивидуальных способностей детей.

Продолжительность урока составляет 40 минут. Необходимый инвентарь и оборудование – компьютер с выходом в интернет и веб-камерой, тетрадь (блокнот), канцелярские принадлежности.

**Технологическая карта дистанционного урока по физической культуре**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет: Физическая культура | | | | |
| Класс: 4 | | | | |
| 1. Тема урока: уровень физической подготовки и его связь с укреплением здоровья человека | | | | |
| 1. Тип урока: изучение нового материала | | | | |
| 1. Ресурсы: 2. Российская электронная школа:<https://resh.edu.ru/> 3. Сервис Гугл тест: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfEvCLxZGnT-krKh8CP1DdqDMv3sTGw4N-6HE0nJ8VRxmd8bw/viewform> 4. Zoom | | | | |
| 1. Учебные материалы: 2. Видеоматериалы, 3. Учебник: Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях, А.А.Зданевич | | | | |
| 1. Метод проведения: дистанционно | | | | |
| 1. Межпредметные связи: окружающий мир, чтение | | | | |
| 1. Планируемые результаты:   Предметные результаты:   * учащиеся узнают о физических качествах; * научатся определять положительную направленность на организм человека при развитии физических качеств; * соблюдение техники безопасности при занятиях физкультурой в домашних условиях;   Метапредметные результаты   * познавательные: умение выделить необходимую информацию, выполнение действий в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; * регулятивные: формирование самоконтроля и самооценки, навыков оздоровительной деятельности; * коммуникативные: совместное определение целей и задач урока; планирование взаимодействия с учителем и учениками своего класса;   Личностные результаты:   * формирование мотивации обучающихся к ЗОЖ; * способность к самооценке и самоконтролю; | | | | |
| Виртуальная площадка: РЭШ, Zoom | | | | |
| Основные этапы | Деятельность педагога | Деятельность обучающегося | Формируемые УУД | Задание, ссылки на цифровые ресурсы |
| Организационный момент | Предоставляет общий доступ к ZOOM  Приветствует, проверяет, как подготовились к учебному занятию, организует внимания детей. | Готовятся к видео уроку, ставят лайки, кто присутствует на уроке. | Коммуникативные: умение слушать, координировать действия.  Личностные: проявление положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к обучению. | Посмотреть слайды  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/> |
| Разминка.  Комплекс ОРУ | Предлагает начать урок с  разминки.  Напоминает о технике безопасности во время занятия  (Приложение №1) | По видео  выполняют  разминку. | Познавательные: контроль и оценка  процесса и результатов деятельности.  Регулятивные: умение правильно выполнять упражнения  Коммуникативные: умение рефлексировать свои действия. | (видео «Разминка»)  <https://vk.com/video-183785664_456239049> |
| Открытие нового знания | Организует проведения урока. Проходит по ссылке и смотрит учебный материал вместе с детьми: | Внимательно смотрят и слушают видеоматериал. | Познавательные: смотреть, извлекая нужную информацию. | Посмотреть видео  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/main/261866/> |
| Актуализация знаний о физической подготовке | Спрашивает, полезна ли физическая подготовка для организма человека?  Как определить уровень физической подготовки? | Активно участвуют в диалоге с учителем, отвечают на вопросы. | Познавательные: осознание смысла предстоящей деятельности  Регулятивные: использование имеющихся знаний, умение участвовать в диалоге  Коммуникативные: оформлять свои мысли в письменной форме с достаточной полнотой и точностью мысли | Посмотреть слайды <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/main/261868/> |
| Закрепление пройденного материала | Предлагает просмотреть и выполнить 3 упражнения и записать результаты в тетрадь. Определить усвой уровень физической подготовки (приложение №2). | Дети выполняют упражнения и регистрируют свои результаты | Регулятивные: уметь применять полученные знания, самоконтроль | Посмотреть задание:  Отжимание <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/main/95737/>  Упражнение на пресс <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/main/172388/>  Наклон туловища вперед из положения стоя <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/main/172413/> |
| Анализ изученного и вывод | Предлагает проанализировать пройденный материал | Размышляют и отвечают на вопросы в Гугл формах | Регулятивные: оценка, самооцека  Коммуникативные: уметь правильно и точно выражать свои мысли. | Выполнить задание (скопировать ссылку и вставить в адресную строку)  <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfEvCLxZGnT-krKh8CP1DdqDMv3sTGw4N-6HE0nJ8VRxmd8bw/viewform> |
| Рефлексия и итоги | Предлагает написать самое важное, что дети поняли на уроке. Что получалось лучше, а что давалось с трудом. | Анализируют свою деятельность на уроке, пишут в чате: над каким физическим качеством надо поработать. | Познавательные:  представлять физическую подготовку как средство укрепления здоровья и улучшения спортивных результатов в спорте. | Zoom |
| Домашнее задание | Объясняет домашнее задание, как вести и оформить дневник самоконтроля по представленному образцу (приложение №3). | Слушают, задают вопросы. | Коммуникативные: рефлексия своих действий.  Регулятивные: умение применять полученные знания в организации режима дня. |  |

Приложение №1

Инструктаж по ТБ при занятиях по предмету «Физическая культура» в домашних условиях

*Организация места занятия:*

* площадь примерно 2/3м, свободная от всех предметов, во избежание травм и порчи имущества;
* поверхность пола должна быть ровной и не скользкой, чтобы не споткнуться и не поскользнуться;
* помещение должно проветриваться и хорошо освещаться;

*Перед занятием:*

* при любом недомогание сообщить учителю, родителям;
* переодеться в комнате, надеть на себя спортивную форму и обувь;
* снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т. д.);
* убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

*Во время занятия:*

* внимательно слушать учителя и четко выполнять его задания;
* не бояться задать учителю вопрос;
* во время выполнения упражнений и заданий смотреть вперед, избегать столкновений;
* при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность родителей и учителя физкультуры;
* при отсутствии родителей, самостоятельно не принимать никаких лекарств, связаться с родителями или учителем физкультуры;

*После окончания урока:*

* привести помещение в порядок;
* переодеться, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
* вымыть с мылом руки.

Приложение №2

Таблица уровня физической подготовки

(низкий, средний, высокий) 4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| Низкий  уровень | Средний  уровень | Высокий  уровень | Низкий  уровень | Средний  уровень | Высокий  уровень |
| Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа (кол-во раз) | 4 | 8 | 12 | 3 | 6 | 10 |
| Поднимание туловища  (за 30 сек.) (кол-во раз) | 9 | 14 | 19 | 7 | 11 | 15 |
| Наклон вперед стоя | Нет касания пола | Касание пола  пальцами | Касание пола  ладонями | Нет касания пола | Касание пола  пальцами | Касание пола  ладонями |

Приложение №3

Инструкция к домашнему заданию:

1. Внимательно посмотреть видеоролики упражнений.
2. Определить основные моменты упражнений, чтобы правильно выполнять его на последующих уроках.
3. Выполнять 3 раза в неделю все 3 упражнения, в свободное от уроков время. В каждом упражнении выполнять 3 подхода по 6-10 повторений. Между подходами отдых 1,5-2 мин. Но сначала ХОРОШО РАЗМЯТЬСЯ, выполнив комплекс разминочных упражнений на 5-8 мин.
4. В конце КАЖДОЙ недели проводить контрольные испытания вместе с родителями и записывать в тетради свои результаты по трем упражнениям (см. пример ниже)
5. Повторять каждую неделю.

Образец дневника самоконтроля

Контрольные испытания

Ф.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебные нормативы | дата | дата | дата |
| кол-во раз | кол-во раз | кол-во раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) |  |  |  |
| Поднимание туловища (за 30 сек.) (кол-во раз) |  |  |  |
| Наклон вперед стоя (написать, чем касаетесь) |  |  |  |