Тема урока:

«Игры для здоровья»

8 класс

Мехович Юлия Сергеевна

Учитель физической культуры

Муниципальное автономное

общеобразовательное учреждение «Лицей № 1»

город Березники

Технологическая карта урока.

Цель: Повысить интерес школьников к занятиям физической культуры путем использования новых игровых форм.

Предмет: физическая культура  
Класс: 8

Тип урока: урок с образовательно-познавательной направленностью

Задачи:

Образовательные (предметные):

* Познакомить обучающихся с новыми формами проведения урока физической культуры;
* Расширить знания в области физической культуры и спорта;
* Расширить двигательный опыт за счет упражнений, предметно ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

Оздоровительные (метапредметные):

* Развивать умение владеть основами волевой саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью;
* Формировать умение организовывать и планировать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
* Формировать умение рационально использовать широко распространенные инструменты и технические средства информационных технологий

Воспитательные (личностные):

* Воспитывать нравственные, интеллектуальные, волевые качества, ценностные отношения к ЗОЖ;
* Формировать знания и умение выполнять самоконтроль для здоровьесбережения;
* Формировать умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Условия проведения: спортивный зал

Материально-техническое обеспечение: мяч для игры в хэдис, малые мячи, палки, полотно, бумага, полотно – лабиринт, мобильный телефон.

Планируемые результаты:

Предметные:

* Освоение обучающимися предметных знаний в процессе решения узких задач через изучение новых игровых форм.
* Владение техническими приѐмами и двигательными действиями изученного вида спорта.
* Расширение опыта в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Метапредметные:

* Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
* Определять общие цели и распределение функций и ролей участников, способы взаимодействия, планировать общие способы работы.
* Формирование и развитие учебной и общепользовательской компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Личностные:

* Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.
* Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
* Готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нѐм взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап урока | Деятельность учителя | Деятельность обучающегося | Форма взаимодействия | Планируемые результаты деятельности |
| Ориентировочно-мотивационный  10 мин | Провести построение, проверить готовность к уроку, создать эмоциональный настрой к изучению материала.  - Сегодня на уроке мы будем вспоминать то, что мы уже умеем и знакомиться с новыми формами проведения урока.  Наводящими вопросами вывести на задачи урока.  -Для начала посмотрите предметы  с какими  вы  сегодня будете работать. В одной руке у меня (учитель показывает)… «Мяч».  -Значит мы будем изучать игры, в которых используется данный предмет.  -А в другой (учитель показывает) «Плакат о здоровье».  -Значит мы будем сегодня… «укрепляем здоровье».  -Правильно. Мы узнаем, как быть здоровым.  Давайте назовем тему урока.  Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока  - С чего необходимо начинать урок?... «С разминки»  - Для чего необходимо проводить разминку в начале урока?... «Чтобы подготовить организм к предстоящей работе».  -Молодцы! Итак, начнем с разминки.  1.Игра «Успей поймать»   * правую руку вытянуть соседу справа, указательный палец левой руки поставить на ладонь соседа слева. * тоже, что 1, указательный палец левой руки поставить на ладонь соседа слева через 1 человека.   2. Упражнения с эстафетными палками ( приложение № 1)  3. ОРУ для мышц шеи и плечевого пояса.  -И.п.-о.с.   наклон головы вперед, назад, вправо, влево.  -И.п.- ст. ноги врозь, руки в стороны. 1-4 вращение в кистевом суставе; 5-8 вращение в локтевом суставе; 9-12 вращение в плечевом суставе  -И.п.-ст. ноги врозь, руки перед грудью. 1-2 отведение согнутых рук назад; 3-4 отведение прямых рук назад.  -Мы подготовили организм к основной работе. Давайте вспомним чем мы будем заниматься… « Узнаем новые игры»  -Молодцы! Те, кто хорошо освоит задания, может помочь своим друзьям!  Удачи!!! | Строятся в круг.  Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают.  Формулируют тему урока.  Отвечают для чего это нужно.  Выполняют команды  Выполняют команды.  Проводится комплекс упражнений  Вспоминают и формулируют задачи урока. Отвечают на вопрос. | Фронтальная  Групповая  Работа в парах  Индивидуальная  фронтальная | Умение проявлять внимательность и дисциплинированность.  Формирование представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья,  извлекают необходимую информацию из рассказа учителя.  Формирование знаний о значении разминки.  Формирование умения реагировать на звуковые команды.  Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятия, умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения  Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия. |
| Операционно-исполнительский  23 мин | 4. Делимся на группы.  Возьмите свои телефоны и откройте установленное ранее приложение Walla me. По площадке спрятаны задания (приложение № 2), которые вы должны выполнить. После выполнения переходите к следующему. Как только задание будет выполнено, фотографируете свою группу и отправляете мне через приложение Вконтакте. Таким образом, задание будет считаться выполненным.  5.Игра «Хэдис»   * история возникновения игры; * объяснение основных правил игры.   На группу раздается 1 мяч. Следить за правильным выполнением передачи.   * Передача мяча в группе. * Игра 2Х2 по упрощенным правилам без использования теннисного стола. | Выполняют задания.  Дети которые не могут выполнить упражнение, находят задания на площадке и исполняют роль фотографа.  Выполняют задание. Освобожденные принимают участие в подготовке и выдаче инвентаря, выявляют допущенные ошибки других учащихся.  Передачи выполняют по команде учителя.  Собирают мяч  Слушают. Выполняют. Обсуждают | Фронтальная  групповая  фронтальная  групповая | Добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к освоению знаний и умений.  Овладение навыками изучаемого двигательного действия в изменяющихся внешних условиях.  Определить эффективную модель выполнения заданий.  Описывать технику передачи мяча, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений. Соблюдать правила безопасности  Применение освоенных двигательных действий в игровой деятельности. |
| Рефлексивно-оценочный  7 мин | 7.Построение.  «Нам необходимо взять полотно и встать по всему периметру. Выполним несложные упражнения. Не забывайте следить за дыханием» (приложение № 3)  8.Беседа  - Ребята, кто не смог справиться с заданиями? С какими?  -А кто считает, что справился с поставленными задачами урока?  -Над чем необходимо поработать еще?  9.Подведение итогов. Оценки. Отметить всех учеников. Указать за что ставится такая оценка. Желательно указывать только положительные моменты.  Д/З поиск новых подвижных игр.  10. Перед коллективным выходом из зала просьба к детям:  -Ребята, прежде чем вы покинете занятие я вас попрошу каждого на  листочке нарисовать смайлик грустный или веселый.  С их помощью вы оцените свою работу на уроке Приготовить листки, фломастеры. Образцы смайликов. *Спасибо за урок!* | Выполняют команды  Дети  анализируют и объективно оценивать результаты собственной деятельности  Отвечают на вопросы.  Адекватно воспринимать оценку  Дети рисуют смайлики  Определяют свое эмоциональное состояние на уроке  Коллективный выход из зала | Фронтальная  индивидуальная | Восстановление дыхания.  Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои результаты.  Овладение умением находить компромиссы.  Формирование умения оценивать свою работу на уроке |

**Приложение № 1. Комплекс ОРУ с эстафетными палками в парах.**

1. Стук палками, правая рука сверху, 2 раза
2. Стук палками, левая рука сверху, 2 раза
3. Стук палками сверху о палки партнера, 4 раза
4. Стук палками, правая(левая) рука сверху, 2 раза
5. Удары палками наискосок, 2 раза
6. Две ладони с палками вместе вверху, 2 раза
7. Удары палками наискосок, 2 раза
8. Один ставит руки ладонями вверх, второй выполняет удары о палки сверху по ним, затем смена, 2 раза
9. Ладонями попадаем в раскрытые ладони партнера

Все задания выполняются в спокойном темпе.

**Приложение № 2. Задания основной части урока.**

Приложение «Walla me» позволяет добавлять чертежи дополненной реальности в физические места и делиться ими в социальных сетях. Мобильный телефон находится у одного из членов команды.

1. Кроссворд здоровья.

Из предложенных букв необходимо составить кроссворд из 10 слов. В центре слово «ЗДОРОВЬЕ». Слова должны относиться к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту. Кроссворд составляется на площадке.

1. Лабиринт.

Участник становятся по периметру лабиринта. В качестве лабиринта используется полотно, на котором вырезаны круги разного размера. Задача группы, как можно дольше удержать на поверхности полотна маленький мяч.

1. Кто дальше дунет.

За минимальное время пройти дистанцию, продвигая кубик вперед с помощью выдоха.

Общее задание.

1. Хэдис.

Изучить основные правила игры в хэдис. Игра по упрощенным правилам.

1 сет - без использования стола.

Задания.

1. Передачи мяча в группе.
2. Игра 2х2 без использования теннисного стола.

Правила игры

1. Мяч для игры в хэдис.  
   В хэдис играют специальным резиновым шариком, который весит 100 грамм и его длина окружности 50 см.

2. Очки/сеты.  
Игрок должен выиграть два сета, чтобы выиграть игру. Сет выигрывается, когда игрок достигает 11 очков первым. Если у обоих игроков по 10 очков, сет играется до преимущества одного из игроков в 2 очка.

3. Подача.  
Мяч должен сначала подпрыгнуть на свою сторону, а затем на сторону противника. Если мяч касается сетки и попадает на сторону соперника, подача будет переиграна. Ошибка на подаче приводит к набранному очку для соперника. Во время подачи не разрешается держать мяч над столом. Мяч должен быть полностью позади линии стола, когда он покидает руку.

4. Удары с лёта.  
Допустимо бить по мячу, находясь полностью на столе. При этом после каждого удара (с лёта или нет) вы должны любой частью тела коснуться земли.

5. Сетка.  
Не разрешается касаться мяча за сеткой. Когда мяч полностью на стороне соперника, вы не можете его играть. После касания сетки можно продолжать игру, при условии, что мяч упал на вашей стороне.

6. Право подачи.  
Право подавать разыгрывается перед игрой и меняется после трех разыгранных очков. Если счет 11:10 право подавать меняется после каждых двух сыгранных очков. После каждого сета право подачи также переходит к противоположному игроку.  
7. Касание стола.  
Игроки могут прикоснуться к столу любой частью тела. Очко достаётся сопернику, если вы касаетесь мяча любой другой частью тела, кроме вашей головы.

**Приложение № 3. Рефлексия**.

Для рефлексии используется полотно размером 6 м х 6 м. Учащиеся становятся по периметру полотна.

1. Выполнить подъем рук, затем медленно опустить вниз.
2. Подъем рук, затем выполнить 2 шага влево (вправо), перехватившись за полотно.
3. Подъем рук, участники через одного садятся под навесом.
4. Подъем рук, затем учащиеся меняются сторонами.

Все упражнения выполняются в спокойном темпе, без бега, дыхание ровное. При подъеме рук создается навес для выполнения задания.

Использованная литература:

1. Информационный портал https://kopilkaurokov.ru
2. «Достижение планируемых результатов образования на уроках физической культуры в условиях реализации ФГОС», методическое пособие, Бусырева А.С., Голяков И.П., Байгулова С.П., 2018 г.
3. Группа в социальной сети Вконтакте <https://vk.com/headis_club>
4. «Физическая культура. 8–9 классы» : учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданкевич, 2012 г.
5. Информационный портал <https://infourok.ru>