

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА № 30**

**Городской конкурс методических разработок
«Методическая мастерская»**

Номинация: Лучшая методическая разработка урока/занятия по формированию функциональной грамотности с использованием цифровых образовательных технологий, дистанционных технологий

**Методическая разработка урока по формированию функциональной грамотности с использованием дистанционных технологий
по физической культуре**

Разработала:

Томилова Зармануш Рубиковна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории

г. Сургут, 2023г.

Пояснительная записка к методической разработке по формированию функциональной грамотности с использованием дистанционных технологий по физической культуре

Аннотация

Как развивать функциональную грамотность на уроках физической культуры? Ведь предмет в корне отличается от других предметов школьной программы. Главная задача урока физкультуры – обеспечить максимальную двигательную активность детей в процессе занятия.

Функциональная грамотность как результат обучения формируется посредством каждого школьного предмета. Инструментарием развития функциональной грамотности школьников, а также проверки их сформированности являются задания творческого характера (задания исследовательского, занимательного характера, задания с экономическим, историческим содержанием, практико-ориентированные задания и др.). Поэтому, на уроке физической культуры учитель может применять задания такого характера для проверки знаний учащихся на уроках. Такие задания активизируют мыслительные процессы, тренируют память, развивают умение анализировать, сопоставлять, логически мыслить, и что важно, урок становится разнообразным, интересным; способствующем развитию личности обучающегося.

Методическая новизна

Урок разработан с учетом:

- разрешенных к использованию, образовательных платформ;
- систематизирован, адаптирован методический материал по теме «Бросок мяча» в рамках урока физической культуры для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- апробирован в условиях дистанционного обучения;
- разработаны методические рекомендации к каждому этапу урока;
- к уроку подобраны задания, направленные на развитие функционально

грамотной личности.

Методическая сложность работы заключается в:

- соблюдении методики проведения урока физической культуры (с организацией двигательной активности) в рамках очного обучения с применением дистанционных технологий;
- применении приемов и способов организации деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, способствующих развитию функционально грамотной личности.

Урок построен согласно системно – деятельностному подходу: материал урока систематизирован, выделена проблемная ситуация, организована работа (групповая) по решению проблемы. На каждом этапе урока организована самопроверка и контроль деятельности. Определены четкие этапы урока:

- организационный момент;
- разминка/актуализация знаний;
- открытие новых знаний: постановка проблемного вопроса, поиск решения;
- применение полученных знаний;
- рефлексия урока.

Практическая значимость: данный урок является универсальным, может быть использован в работе педагогами муниципальной системы образования при организации образовательной деятельности с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья в формате очного обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

Тема урока: Бросок мяча.

Место урока в учебной программе: урок разработан согласно авторской программе по физической культуре под ред. В.И.Ляха для 1-4 кл.; раздел «Подвижные игры и элементы спортивных игр».

Целевая аудитория: обучающиеся 4 класса с организацией обучения по АООП НОО с задержкой психического развития (далее – АООП НОО с ЗПР).

Тип занятия – урок открытия новых знаний с использованием

дистанционных технологий.

Урок разработан для детей с ограниченными возможностями здоровья, которые испытывают трудности в освоении учебного материала, особенно, в период проведения уроков в дистанционном формате.

Форма проведения мероприятия: интерактивный урок, которая лучше всего подходит для восприятия информации детьми данной возрастной категории с учетом их психологических особенностей; соотносится с адаптированной рабочей программой учителя.

С учетом психологических особенностей обучающихся и условий проведения урока, учителем:

- разработаны инструкции к выполнению определенных заданий для каждого этапа урока. Данные инструкции ориентированы не только на обучающихся, но и на родителей (законных представителей), так как они могут контролировать деятельность обучающегося (при наличии такой возможности).

Инструкции доступны обучающимся (во время урока они ими пользуются) на интернет – ресурсе, который создан учителем для их удобства;

- определены способы поддержки мотивации на всех этапах урока;
- организовано эффективное интерактивное взаимодействие обучающихся в ходе дистанционного урока с учителем и между собой через организацию групповой работы на интерактивной образовательной платформе Learning Apps;

- проанализированы цифровые образовательные ресурсы и образовательные платформы для реализации практической части урока физической культуры; подобраны наиболее эффективные и доступные для работы.

Ход урока физической культуры по теме «Бросок мяча»

Цель: формирование умения выполнять бросок мяча двумя руками у обучающихся 4 классов с организацией обучения по АООП НОО в условиях очного обучения с применением дистанционных технологий.

Задачи урока:

1. Освоить технику броска мяча двумя руками сверху
2. Совершенствовать технику броска мяча двумя руками от груди.
3. Способствовать развитию координационных и волевых качеств.
4. Формировать потребность к занятиям физическими упражнениями.
5. Воспитывать трудолюбие и стремление выполнять работу в полном объеме на уроке.
6. Развивать мелкую и крупную моторику рук, ориентировки в пространстве и точности движений; развивать наглядно-образное мышление.
7. Создать возможность обучающимся проявлять ранее полученные знания на уроке физической культуры.

Материально-техническое обеспечение: автоматизированное рабочее место обучающегося, мячи разного размера, нестандартное оборудование (мягкая игрушка); автоматизированное рабочее место учителя.

Используемые ресурсы на уроке:

teams.microsoft.com; <https://cloud.mail.ru/public/nE5c/vVNNDVLLh>

<https://learningapps.org/watch?v=pav8ugb2522;>

<https://learningapps.org/watch?v=pydszio222;>

<https://learningapps.org/watch?v=p1co5nr3a22;>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/>

Планируемые образовательные результаты

Предметные:

- научатся: в доступной форме объяснять технику выполнения бросков мяча; выполнять бросок мяча, анализировать и находить ошибки; эффективно

их исправлять;

- получают возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;

Метапредметные:

Личностные: формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять; осуществляют самоконтроль, самопроверку.

Познавательные: владения знаниями об спортивной игре баскетбол, а также правилах игры; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма.

Коммуникативные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности

Ожидаемые эффекты:

- систематизация и закрепление знаний обучающихся о броске мяча в игре баскетбол;
- создание положительной эмоциональной атмосферы, развитие памяти, внимания, воображения;
- сформированы умения работать дистанционно на уроках физической культуры.

I. Организационный этап	Методические рекомендации проведения каждого этапа урока
<p>Деятельность учителя: <i>приветствие в чате урока физической культуры на образовательной платформе teams.microsoft.com; проводится проверка подготовленности к учебному занятию, организация внимания детей; учитель творчески организует работу детей на уроке- создает экспериментальную лабораторию, вводит стимулирующий элемент – звезду.</i></p> <p>Деятельность обучающихся: <i>на данном этапе обучающиеся проводят самопроверку готовности своего рабочего места к практической части реализации урока: проверяют создание безопасных условий для проведения разминки и отработки иных практических навыков; формируют позитивный настрой на урок.</i></p> <p>Учитель: Ребята, я рада вас приветствовать на нашем уроке! Сегодня он пройдет в необычной, даже не привычной, для нас форме: дистанционной. Мы перемещаемся в экспериментальную лабораторию, а вы становитесь лаборантами.</p> <p>Учитель: Я уверена, что у нас с вами сегодня урок пройдет интересно и безопасно для вас! Для проведения экспериментов на уроке понадобятся мячи любого размера (при отсутствии мяча можно использовать любую мягкую</p>	<p>Данный урок проводится на платформе teams.microsoft.com (является официальным приложением Microsoft 365). Платформа предполагает проведение урока в дистанционном формате без ограничения по времени, есть возможность организации групповой работы. При проведении урока на данном этапе учителю необходимо обратить внимание на внешний вид обучающихся, организацию места выполнения практических упражнений. Напомнить о необходимости соблюдения правил техники безопасности. Памятка для обучающихся и родителей по соблюдению правилам техники</p>

<p>игрушку), рабочий компьютер и вашу внимательность!</p> <p>Учитель: Итак, ребята, давайте проверим все ли готовы к уроку, посмотрите наличие необходимого оборудования друг у друга, все ли готовы?</p> <p>Учитель (мотивационная часть): Вы, ребята, молодцы! Вы хорошо подготовились к уроку, и кто сегодня будет активно проводить эксперименты и правильно выполнять задания – будете получать экспериментальную звездочку через нашу диалоговую платформу (внутренний чат).</p>	<p>безопасности размещена по данной ссылке</p> <p>https://cloud.mail.ru/public/nE5c/vVNNDVLLh (с этой памяткой дети ознакомлены заранее на уроках, а родители - на родительских собраниях). Для поддержания интереса и формирования мотивации вводится элемент сюжетно – ролевой игры, в которой каждый ученик может выступить в иной для него роли. При работе с данной категорией обучающихся это способствует повышению познавательного интереса к основному содержанию урока.</p>
<p>II Этап- Разминка/ Актуализация знаний</p>	
<p>Деятельность учителя: <i>проводит комплекс общеразвивающих упражнений с помощью подготовленного видео; на фоне видеоматериала учитель дает четкие комментарии по выполнению упражнений, осуществляет контроль;</i></p>	<p>На данном этапе учитель может использовать готовые видеотрекеры, записанные со</p>

дает установку ученикам на проведение самоконтроля и общего контроля правильности выполнения физических упражнений своими одноклассниками. По итогу проведения разминки вручает звездочки. Даются задания, направленные на развитие математической грамотности.

Деятельность обучающихся: в начале разминки, обучающиеся проверяют пульс и данные вносят в листок здоровья. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления различных групп мышц, формирования и закрепления навыков правильной осанки. Упражнения выполняются под музыку с соблюдением инструкций учителя. Осуществляют самоконтроль по образцу, контролируют выполнение упражнений обучающимися класса. Подсчитывают разницу между первым и вторым измерением; при необходимости, нормализуют пульс.

Учитель: Итак, ребята, наша экспериментальная лаборатория начинает работать, все готово. Необходимо проверить вашу готовность к продуктивной деятельности: прошу всех встать у своих рабочих мест, проведем разминку. Я вам напоминаю, что сегодня каждый из вас за активную деятельность на уроке и правильность выполнения заданий может получить экспериментальную звездочку. Не забываем, что комплекс выполняем в спокойном темпе; следим за правильностью выполнения упражнений. Ребята,

своим участием или провести самостоятельную разминку в прямом эфире с обучающимися. К уроку подобраны те видеофрагменты, которые позволяют провести разминку и актуализировать знания необходимые для усвоения новой темы. Учитель обращает внимание на выполнение общеразвивающих упражнений без предметов, корректирует ошибки при выполнении упражнений.

В начале проведения разминки включено задание, позволяющее применить математические знания: ребята должны внести данные о всем пульсе в листок здоровья, при этом, сравнив его со средними исходными данными. При этом, учитель

у нас есть возможность проконтролировать правильно ли мы выполняем данные задания.

Но прежде чем начать разминку, давайте мы проверим у свой пульс (ЧСС). Напоминаю: пульс можно почувствовать, слегка надавив пальцами руки на определенные места на теле – на шее, на виске, на груди в области сердца, на запястье. Давайте посчитаем пульс за 30 секунд и затем умножим на 2, для того чтобы узнать сколько ударов в минуту. Полученные данные вносим в листок здоровья (приложение1). Давайте посчитаем пульс после разминки за 20 секунд и затем умножим на 3, для того чтобы узнать какая была нагрузка, и каждый смог для себя определить нужный темп выполнения дальнейших упражнений. Наш комплекс общеразвивающих упражнений начинается (учитель запускает видео, размещенное по данной ссылке <https://cloud.mail.ru/public/X9Qv/5wwAJU2cr>). Вам необходимо не только выполнять упражнения, но и определить количество повторов его выполнения. А для этого вам нужно решить простые примеры.

Учитель (мотивационная часть): Вы, ребята, молодцы! Вы хорошо и правильно выполняли упражнения! Я видела, что все старались! Лучшие получают экспериментальные звездочки! Ребята, не забудьте зафиксировать в листке здоровья свой пульс.

демонстрирует упражнения, которые надо выполнить, останавливает видео и говорит, что количество повторов данного упражнения мы узнаем, выполнив примеры или задачи. Измерение ЧСС до начала занятий и после выполнения упражнений. Комплекс упражнений и примеры приведены в приложении 2.

III этап - Открытие новых знаний. Создание проблемной ситуации

Деятельность учителя: *учитель создает условия для постановки проблемной ситуации; подводит обучающихся к поиску решения проблемы; организует групповую работу; с помощью учителя формируется тема и цель урока. Учитель задает вопросы каждой группе, ответы которых способствуют лучшему пониманию той информации, которую они для себя нашли и закрепление этой информации всеми обучающимися на уроке. Задания исходя из возраста детей определено таким образом, чтобы они могли соотнести, отработать данный текст, применить полученные ранее знания на уроках уже непосредственно здесь сформированные универсальные учебные действия проявляют здесь, при работе с данным вариантом текста.*

Деятельность обучающихся: *«Лаборанты» отвечают на поставленные вопросы; работают в группах, определенных учителем; выполняют задания; по окончании времени поочередно презентуют свою работу, отвечая на вопросы учителя; формулируют тему и цель урока.*

Учитель: Ребята, посмотрите на картинку, на которой изображен спортивный инвентарь, посмотрите на него, предположите, о какой спортивной игре мы будем с вами говорить. (баскетбол)

Ученики: Да, баскетбол. **Учитель:** Это новая для вас тема?

Ученики: нет.

Основная часть урока проектирована с учетом особенностей обучающихся и возможностью проявления читательской грамотности обучающихся с организацией обучения по АООП НОО: подобраны задания, направленные на работу с текстом в явном и неявном виде. Ученики знакомятся с текстом; находят нужную информацию и извлекают ее из текста; соотносят одно с другим; формулируют простые непосредственные выводы. Групповая работа, организованная на уроке, позволяет обсудить прочитанный текст, определить цель урока. Работая над текстом, ученики учатся переводить содержание текста в деятельность, что приводит к развитию

<p>Учитель: Мы уже знаем об этой игре что-нибудь? (баскетбольный мяч, корзина, ведение, передачи и т.д.).</p> <p>Учитель: Ребята, как вы считаете, нам достаточно этих знаний, умения водить мяч, выполнять передачи для того чтобы играть в баскетбол?</p> <p>Ученики: нет.</p> <p>Учитель: Сегодня мы продолжим изучать технические элементы баскетбола. Но какая будет тема урока вы догадаетесь по итогу выполненных в группах заданий. Что бы определить ключевое слово темы, вам нужно выполнить задания, которые я для вас приготовила. Мы будем работать в группах:</p> <p>1 группа (4 человека – назвать имена)</p> <p>2 группа (4 человека – назвать имена)</p> <p>3 группа (4 человека – назвать имена).</p> <p>Инструкцию по выполнению задания вы увидите, пройдя по ссылке, которая определена для каждой группы.</p> <p>Задания выполняем 2 минуты.</p> <p>Задание для 1 группы: https://learningapps.org/watch?v=pav8ugb2522</p> <p>Задание для 2 группы: https://learningapps.org/watch?v=pydszioi222</p> <p>Задание для 3 группы: https://learningapps.org/watch?v=p1co5nr3a22</p> <p>По окончании выполнения групповой работы, учитель задает вопросы группе:</p> <p>Вопрос 1 группе:</p>	<p>читательской грамотности у обучающегося.</p>
---	---

- Как вы думаете, как определяют победителя в игре баскетбол?

Ответы: Победителем в баскетболе становится команда набравшая большее количество очков по истечении игрового времени.

- Что бы набрать больше очков, как вы считаете, что нужно сделать?

Ответы: Нужно правильно и точно выполнять бросок.

Вопрос 2 группе:

- Какие разновидности броска мяча вы сейчас узнали?

Ответ: двумя руками снизу, двумя руками от груди и двумя руками сверху.

- Вы пробовали их выполнять? Ответ: нет, не все.

Вопрос 3 группе:

-Как выполняется бросок мяча на собранной вами картинке? Ответ: сверху, от головы и т.д.

- Ответьте пожалуйста, вам знакома техника данного броска? Мы умеем так выполнять бросок?

Ответ: нет.

После презентации работ учитель обращается ко всем ребятам:

Учитель: Как вы думаете, какая же тема сегодняшнего урока?

Ученики: Бросок мяча.

Учитель: Молодцы! Вы правильно определили тему урока!

Учитель: Как вы думаете, чему мы должны научиться?

Ученики: Мы должны научиться выполнять бросок мяча разными способами.

IV. Открытие новых знаний

Деятельность учителя: при изучении техники выполнения бросков, на примере видеоклипа, учитель разбирает поэлементно бросок мяча, показывает иллюстративно технику выполнения различных бросков, акцентируя внимание на броске двумя руками сверху. Затем сам показывает заведомо неправильно технику выполнения, чтобы обучающиеся могли соотнести правильную и неправильную технику выполнения, зафиксировав правильный вариант, учитывая анатомические особенности обучающихся.

После выполнения обучающимися имитации бросков, продолжить работу в группах. По очереди каждая группа показывает технику выполнения одного из бросков, а две группы вместе с учителем выделяют кто правильно, а кто неправильно показывает технику выполнения и выясняют причину той или иной ошибки.

Деятельность обучающихся: активно выполняют задания; участвуют в беседе; самостоятельно формулируют выводы, высказывают свое мнение по выполненному заданию; участвуют в диалоге. На практике пробуют выполнить технические элементы; соотносят полученную информацию.

На данном этапе урока важно учителю создать условия для проблемного диалога разными приемами, вовлечь обучающихся в исследовательскую деятельность. Учителю целесообразно показать стойку баскетболиста при выполнении броска, затем технику выполнения броска. После обратиться к «лаборантам» принять стойку баскетболиста, взять в руки мяч или мягкую игрушку и принять исходное положение для выполнения изучаемого броска. Ученики выполняют все действия по инструкции учителя. Учитель подсказывает, исправляет ошибки. В

Учитель (мотивационная часть): Молодцы! Вы сами определили тему и цель урока. Нам осталось только найти ответ на вопрос: как выполняется этот бросок? Давайте познакомимся с техникой выполнения.

Учитель: Я предлагаю вам посмотреть видеофрагмент (<https://cloud.mail.ru/public/YMko/EkczAEx94>), вспомнить технику выполнения изученных бросков и как выполняется бросок двумя руками сверху. Обратите внимание на постановку ног, рук, на положение туловища.

V. Применение полученных знаний

Учитель: Теперь ребята, вы тоже попробуете выполнить имитацию бросков различными способами. Но перед тем как начать выполнять имитацию бросков с мячом, мы с вами выполним несколько упражнений, чтобы подготовить руки и пальцы к предстоящей работе.

Плечи (круговые движения, попеременные подъемы плеч, отводы вперед-назад грудной клетки).

Руки (круговые движения вытянутых рук, вертикальные и горизонтальные махи вытянутых рук, круговые движения рук в локтевом суставе, круговые движения в области запястья, бросковые махи кистью, проработка фаланг пальцев). Давайте перейдем к выполнению упражнений.

заданиях могут быть включены картинки как с правильной техникой выполнения, так и с неправильной техникой выполнения упражнения, с целью активизации мыслительной деятельности. Ученики обсуждают и анализируют технику выполнения упражнений, выявляют типичные ошибки при выполнении упражнений, контролируют выполнение упражнений друг у друга.

Учитель: Лаборанты, нужно проверить наш пульс за 30 секунд и затем умножим на 2, для того чтобы узнать какую нагрузку вы получили на уроке после выполнения упражнений. Полученные данные запишите в лист здоровья.

Учитель: Ребята, теперь вы знаете, что кроме броска двумя руками от груди и двумя руками снизу, есть еще бросок двумя руками сверху и сегодня мы попробовали его выполнить.

Учитель (мотивационная часть): Ребята, вы посмотрели внимательно видео и уверена, что все запомнили, как правильно выполняются броски.

VI. Закрепление полученных знаний

Деятельность учителя: *учитель создает условия для закрепления знаний по теме «Бросок мяча» обучающиеся с организацией обучения по АООП НОО с задержкой психического развития используя гугл-тест. Проводит заключительную игру с включением заданий направленных на применение математических знаний.*

Деятельность обучающихся: *обучающиеся закрепляют полученные знания по изученной теме и демонстрируют их выполняя тест.*

На данном этапе урока учитель применяет гугл-тест, для понимания уровня закрепления полученных знаний обучающимися на уроке. Здесь можно использовать различные варианты опроса: устный опрос, викторина, решение ребусов.

В заключительной части урока проводится игра. Игра была

<p>Учитель: Так как мы с вами сегодня являемся лаборантами – исследователями, нам необходимо внести данные в дневник наблюдения. Для этого прошу всех вас пройти по данной ссылке и «внести данные».</p> <p>https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf-cOOqP92DHhRnPOhsS-ULhcpWd3xb18KnTceA0cLkzQeFxA/viewform?usp=sharing</p> <p>Учитель: Вы сегодня хорошо поработали, провели исследования, проявили свои знания, а теперь немного «переключим» наше внимание. Я предлагаю вам поиграть в игру «Три, тринадцать, тридцать три».</p> <p>Правила игры. Для игры можно придумать самые разные движения, например: "три" - все игроки должны поставить руки на пояс, " тринадцать" - руки к плечам, " тридцать три" - руки вверх. Учитель называет в произвольном порядке эти три числа, а игроки должны выполнять соответствующие движения. Кто ошибся - выбывает из игры. Игрок, допустивший ошибку выбывает. Выигрывает тот, кто не допустит ни одной ошибки и получает звездочку!</p>	<p>подобрана на развитие внимательности с включением заданий, направленных на применение математических знаний. Как вариант могут быть использованы и другие игры (см. приложение 3) в зависимости от формата проведения урока; нозологических особенностей детей.</p>
<p>VI этап. Итоги урока. Рефлексия</p>	
<p>Деятельность учителя: <i>подводятся итоги урока, делаются выводы по уроку, определяются «лаборанты», которые набрали больше всего</i></p>	<p>Учитель совместно с обучающимися подводит итог урока. Рефлексию</p>

экспериментальных звездочек.

Деятельность обучающихся: *отвечают на поставленные вопросы, осознание учащимися своей учебной деятельности, самооценка результатов деятельности своей и всего класса.*

Учитель: Ребята, скажите, чему мы сегодня научились?

Ученики: Мы научились выполнять бросок мяча разными способами.

Учитель: Какими способами научились выполнять?

Ученики: ответы детей.

Учитель: Молодцы! Все хорошо сегодня поработали! Самые лучшие получают экспериментальные звёздочки(учитель называет ФИ учеников). И можем теперь подсчитать их количество.

Учитель: Ребята, закончите фразы:

«Сегодня на уроке я узнал (а)...»

«Мне было трудно...»

«Для меня осталось непонятным...»

«Сегодня на уроке мы познакомились...»

«Я запомнил, что...»

«Я понял, что...»

«Меня удивило...»

проводит в традиционной форме. Но могут также быть применены различные интерактивные формы работы на данном этапе, либо использовать возможность платформы (разные смайлики) в зависимости от времени, которое осталось для подведения итогов. Обучающиеся проводят самооценку своей деятельности. По количеству набранных звезд в группе выставляется отметка за урок.

Учитель: Ребята, поднимите руку те, кто запомнил все виды броска мяча и получались все упражнения. Теперь поднимите руку те, кто запомнил все, но иногда путается. А теперь пусть поднимут руку те, кому было очень сложно при выполнении упражнений.

Учитель: А теперь пришло время оценить себя, выставить себе оценку за текущий урок. Большой палец вверх будет говорить о том, что урок понравился, большой палец в сторону – не понял понравился или нет, большой палец вниз – не понравился.

Учитель: Выполните тренировочные задания пройдя по ссылке <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/>

Учитель: Спасибо всем за активную работу на уроке!

Листок здоровья

СС (средний показатель для обучающегося 9-10 лет)	
ЧСС до разминки	
ЧСС после разминки	
ЧСС после основной части урока	
ЧСС в конце занятия	

Приложение 2

№ п/ п	Упражнения	Задание
1	И.П.-ноги вместе, руки вниз. 1-2 подняться на носки, руки вверх; 3-4 вернуться в И.П.	Сколько сегодня на занятии мальчиков (девочек)?
2	И.П.-о.с., руки на пояс. 1-наклон головы вперед; 2-наклон головы назад; 3-наклон головы вправо; 4-наклон головы влево.	Сколько дней в неделю? Прибавьте один.
3	И.П.-о.с., кисти рук к плечам. 1-4-вращение вперед; 5-8-вращение назад.	Сколько месяцев в году? Отнимите-6
4	И.П.-о.с., кисти рук к плечам. 1-руки в стороны; 2-И.П. 3-руки вверх; 4-И.П.	Сложите количество летних и зимних месяцев.
5	И.П.- о.с., руки на пояс. 1-3-наклоны вправо, рука вверх; 4-И.П. 5-8-в другую сторону.	Выполнить упражнение столько раз, сколько вам лет.
6	И.П.- о.с., руки вниз, кисти в замок. 1-3-наклон вперед; 4-выпрямится, руки в стороны.	Решите пример: $5+5-4=?$
7	И.П.- о.с., руки на пояс. 1-наклон вниз, коснуться руками стоп;	Сколько часов в сутках? Поделите на 4.

	2-коснуться руками пола (за пятками); 3-коснуться руками пола перед стопами; 4-И.П.	
8	И.П.-ноги вместе, руки на пояс. 1-выпад правой в сторону; 2-И.П. 3-выпад левой в сторону; 4-И.П.	Решите пример: $5 \times 5 - 4 = ?$
9	И.П.-ноги вместе, руки вниз. 1-полуприсед, руки вперед; 2-И.П. 3-полуприсед, руки вверх; 4-И.П.	Посчитать сколько букв в слове ФИЗКУЛЬТУРА и отнять 5.
10	И.П.- о.с., руки вниз. Шагаем на месте. Руки вверх-вдох, опускаем-выдох.	Решите пример: $3 + 8 - 5 = ?$

«Быстро пару мы найдем»

Материал: карточки с числами от 1 до 10

Ход игры: Каждому ребенку раздается карточка. Дети бегают под мелодию в рассыпную по залу. Мелодия останавливается. Дети ищут ребенка, у которого на карточке такое же число.

«Живые числа»

Материал: карточки с числами от 1 до 10, браслеты.

Ход игры: Детям раздают карточки. Выбирается водящий. Дети бегают в рассыпную по залу. По команде водящего: «Числа! Встаньте по порядку возрастания» - они строятся в шеренгу и называют свое число. Водящий проверяет, все ли встали на свои места. Затем дети меняются карточками. Игра продолжается.

«Слушай, двигайся, считай»

Цель: развивать слуховое внимание, быстроту двигательной реакции.

Ход игры: в процессе передвижения, играющие выполняют задания ведущего:

Вариант 1. Один свисток – подпрыгнуть вверх, два свистка – повернуться вокруг себя, три свистка – ходьба с высоким подниманием бедра и т.п.;

Вариант 2. Выполнение движений в определённой последовательности: - два прыжка вверх, два прыжка вперёд;
- три шага – равновесие на правой ноге, три шага – равновесие на левой ноге;

Вариант 3. 1 Удар в бубен-девочки идут «гусиным» шагом, мальчики-«паучки»;

2 удара в бубен-меняются;

3 удара в бубен-«паровозик»

«Буратино»

Цель: развивать воображение, закреплять знания геометрических фигур, развивать ориентировку в пространстве.

Дети сидят на стуле (на лавочке) с закрытыми глазами.

Воспитатель: Представьте, что ваш нос – это карандаш. Нарисуйте им...

Дети рисуют воображаемым карандашом геометрические фигуры.

«Полминутки для шутки».

Задания:

1. Сколько елочек зеленых, столько выполним наклонов. (3)
2. Ножкой топни столько раз, сколько уточек у нас. (5)
3. Сколько покажу кружков, столько выполнишь прыжков. (5)
4. Присядем столько раз, сколько бабочек у нас. (2)
5. Сколько точек будет в круге, столько раз поднимем руки. (8)