Государственное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного профессионального образования

(повышения квалификации)

работников образования Московской области

(ГБОУ Педагогическая академия)

Кафедра человековедения и физической культуры

Итоговый практико-значимый проект

**«Опыт работы по организации третьего часа урока физической культуры»**

по курсу вариативного учебного модуля

«Проектирование рабочей программы по физической культуре и формирование универсальных учебных действий в начальной школе» (72ч.)

 **Слушатель**

 ***Ярыгина Любовь Михайловна***

 учитель физической культуры

 МОУ СОШ №1 г. Дубна

 Московской области

2013 год

**Содержание.**

 **3 ……………………………………………………… I Введение.**

 **4 ……………………… ………………………… II Основная часть.**

 **4 …………………………………………… 1 Теоретическая часть.**

 **8 …………………………………………… 2 Практическая часть.**

 **14 …………………………………………………… III Заключение.**

 **15 …………………………………………….. Список литературы.**

**I. Введение.**

 Одна из важнейших функций физической культуры – воспитание у детей потребности к самостоятельному физическому совершенствованию и поддержанию здорового образа жизни. Для этого необходимо использовать как можно больше разнообразных, доступных и увлекательных видов спорта и игровых упражнений, имеющих оздоравливающее воздействие на организм учеников. Этому направлению и предлагается посвятить третий час физической культуры в школе. Именно игрой проще всего привлечь ребенка к физкультуре и спорту. Именно игра дает первые уроки взаимодействия в социуме, учит честности, выдержке, воспитывает силу воли. Имея в наличии большой выбор средств для того, чтобы увлечь ребенка в область физической культуры, мы гарантированно получаем благоприятный результат.

 Отличным примером является бадминтон. Помимо выше перечисленных достоинств, бадминтон развивает координацию, выносливость, скорость, а также благоприятно влияет на зрение. В игре задействованы все группы мышц.

 Основы техники бадминтона новичок может освоить довольно быстро. Бадминтон в исполнении настоящих мастеров – динамичная и высокоатлетичная игра. От спортсмена требуются такие качества, как общая и скоростная выносливость, взрывная сила и т.д. Также бадминтон – азартная игра. Благодаря этому нагрузка во время тренировки ощущается не так сильно. Бадминтон подходит людям, желающим сбросить лишний вес.

 Этот вид спорта можно сравнить с большим теннисом. Преимущество первого – меньше затрат и доступность. К примеру, в бадминтоне любительская ракетка хорошего качества стоит 100 – 150 рублей, а теннисная от 500 рублей. Играть в бадминтон можно везде – во дворе, на пляже, на лесной поляне, на асфальте, чего не скажешь о большом теннисе. В Западной Европе, особенно в Дании, игра в бадминтон стала очень популярной именно благодаря простоте и отсутствию дополнительных затрат. А играть в него могут люди любого возраста, как малыми группами (2 - 4 человека), так и использовать элементы игры для тренировок большого количества людей (класс). Таким образом, дети в дальнейшем могут использовать бадминтон в качестве проведения досуга.

 Бадминтон входит в Олимпийские игры, что придает ему особый статус и становится стимулом для серьезных тренировок.

 Итак, для популяризации среди учеников занятий физической культурой предлагается использовать различные подвижные игры и зрелищные, увлекательные виды спорта, к которым относится бадминтон. В этой работе предлагается урок третьего часа физкультуры с элементами бадминтона. При создании проекта

использована DVD – программа, разработанная Национальной Федерацией бадминтона России для преподавателей физкультуры по заказу министерства образования, и предоставленной в качестве методической разработки во все школы Москвы и Подмосковья.

 Цель работы – обучение азам техники бадминтона и упражнениям с элементами бадминтона.

 Задачи:

* Обучение азам техники игры в бадминтон: правильному хвату ракетки, различным ударам ракеткой.
* Обучение подвижным играм с элементами бадминтона.
* Ознакомление учеников с основами теории о бадминтоне.

**II.Основная часть.**

1. **Теоретическая часть.**

Целью физического воспитания в начальной школе является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

 В числе задач физического воспитания учащихся 1- 4 классов должны решаться следующие из них:

* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференциации пространственных, силовых и временных параметров движений, равновесия, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* формирование у учащихся навыков работы в команде, честного соперничества, взаимопомощи; воспитание доброжелательного отношения к товарищам.(1)

 Представленное занятие сочетает в себе изучение основ техники и оснащение в бадминтоне, эстафеты с элементами бадминтона и подвижных игр, мини- викторина. Таким образом, практическая и теоретическая части урока соответствуют задачам физической культуры.

 Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством воспитания личности младшего школьника, развития его двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умений выполнять правила общественного порядка.

 Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений – ходьбы, бега, метаний, прыжков; элементарных игровых умений; технико-тактических взаимодействий – выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в старших классах.

 В результате обучения ребята должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с друзьями в свободное время.

 Обязательными и непременными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами, ракетками и т. п.) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении неизвестных упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

 Младший школьный возраст особенно благоприятен для развития координационных способностей. Естественный рост показателей координационных способностей с 6 до 10 лет составляет у девочек 28,6 – 92,3 % (в среднем 62,3%), у мальчиков 22,5 – 80,0% (в среднем 56,2 %). Педагогические воздействия, направленные на развитие координационных способностей, дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который, по-видимому, является ключевым для координационно–двигательного совершенствования. Упущенные в этот период возможности развития координационных способностей едва ли можно наверстать позднее, поэтому учителя должны позаботиться, чтобы эти годы использовать как можно более плодотворно для развития координационных способностей учащихся.

 Главной задачей развития координационных способностей в младшем школьном возрасте является обеспечение широкого координационного базиса – фонда новых двигательных умений и навыков.

 Важная задача координационного совершенствования у детей 1 – 4 класса – воспитание специфических координационных способностей, прежде всего способностей к точному воспроизведению и дифференцированию параметров движений, к равновесию и ритму.

 Наконец, третья задача, тесно связанная с двумя предыдущими, состоит в выработке общих восприятий движений в виде чувства пространства, времени, дозирования мышечных усилий, развитии сенсомоторных реакций, формировании речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представления движений (это то, что характеризует сенсорную и интеллектуальную культуру движений ребенка).

 Применяемые для решения этих задач координационные упражнения должны быть достаточно разнообразными.(1)

 Таким образом, подтверждается практическая значимость организации третьего часа физкультуры в начальной школе в форме изучения различных подвижных игр и видов спорта, не входящих в основную программу, имеющих оздоравливающее и развивающее значение (в том числе координационных способностей).

 Характеристики бадминтона прекрасно подходят для этого. А организация урока в виде эстафет и подвижных игр добавит азарта при выполнении упражнений. Теоретическую часть, которую учитель декламирует в начале урока, в конце занятия позволяет закрепить мини - викторина.

Календарно – тематическое планирование по предмету физическая культура.

4 «А» класс.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Решаемая проблема | Понятия  | Предметные результаты  | Метапредметныерезультаты  | Личностные результаты |
| Обучение азам техники бадминтона и упражнениям с элементами бадминтона. | Правильныйхват Закрытая сторона ракетки.Открытая сторона ракетки.  | Уметь правильно держать ракетку.Уметь выполнять упражнения с элементами бадминтона.Уметь играть в подвижные игры с элементами бадминтона.Обладать теорети-ческими знаниями о бадминтоне. | Познавательные УУД | нравственно-этическое оценивание своих действий и действий других учеников;- воспитание волевых качеств;- воспитание соревновательного духа. |
| - подведение под понятие; - анализ выполненных действий с целью выделения в них существенных признаков.  |
| Регулятивные УУД |
| - самоконтроль - коррекция действий;- оценка качества выполнения;- целеполагание.- планирование промежуточных целей;- волевая саморегуляция |
| Коммуникатив-ныеУУД |
| - коммуникация, как взаимодействие с учителем и другими учениками (представлено рядом игровых заданий – умение взаимодейств-овать с другими учениками);- умение выражать свои мысли. |

**Практическая часть.**

Следуя принципам построения урока физической культуры, выделяются три его части: вводная часть, основная часть, заключительная часть.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части урока. | Содержаниеурока и методические указания. | Дозировка. |
| **Вводная часть.**Построение учащихся. Сообщение задач урока. | Задачи:* Обучение азам техники игры в бадминтон: правильному хвату ракетки, различным ударам ракеткой.
* Обучение подвижным играм с элементами бадминтона.
* Ознакомление учеников с основами теории о бадминтоне.
 | 1 мин. |
| Теоретические основы бадминтона. | Детям предлагается запомнить информацию о бадминтоне и оговаривается, что в конце урока будут заданы вопросы на эту тему:* Из каких частей состоит ракетка (головка, стержень, рукоятка), волан (головка, юбочка из 16 перышек).
* Как правильно держать ракетку.
* Какая сторона ракетки называется «закрытая» - бэкхенд, «открытая» - форхенд.
* Понятие «подача», «нижний удар», «верхний удар».
* Высота сетки в бадминтоне (155 см.).
 | 5 мин. |
| Разминка.Комплекс ОРУ. | * Ходьба на носках. Руки на пояс, голову поднять.
* Ходьба на пятках. Туловище держать прями, шаг короткий.
* Бег. Темп медленный. Каждый бежит, как позволяют силы.
* Ходьба для восстановления дыхания.
1. И.п.: стойка ноги на ширине плеч руки в стороны.

1-4 – вращения в лучезапястных суставах вперед.5-8 – вращение в лучезапястных суставах назад.1. И.п.: упор присев.

1-2 – поднимаясь, левую ногу на носок, руки дугами вперед-вверх. Вдох.3-4 – руки дугами наружу – вернуться в и.п. Выдох.5-8 – то же правой ногой.1. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки вверх ладонями вперед.

1-4 – круговые вращения руками вперед.5-8 – то же назад. Дыхание не задерживать.1. И.п.: ноги врозь руки на пояс.

1 – прогнувшись, руки вверх.2 – наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны.3 – наклон, ладонями коснуться пола.1. – и.п.
2. И.п.: о.с.

1 – присед руки вперед.2 – и.п.3 – присед руки в стороны.4 – и.п.1. – присед руки за голову.
2. – и.п.
3. – присед руки вверх.
4. – и.п.

Не наклоняться вперед, ступни не отрывать от пола.1. И.п. – ноги врозь руки в стороны.

1 – мах правой ногой и касание правой ступни левой рукой.2 – и.п.3-4 – то же левой ногой и правой рукой. Ноги прямые, вперед не наклоняться.1. И.п.: ноги врозь руки на пояс.

1 – прыжком ноги скрестно, левая нога перед правой.2 – прыжком в и.п.3 – прыжком ноги скрестно, правая нога перед левой.4 – прыжком в и.п.Спина прямая. Выпрыгивать выше | 30 сек.30 сек.5 мин.1 мин.4 раз4-6 раз6-8 раз4-6 раз6-8 раз6-8 раз16-20 прыжков. |
| **Основная часть.**Эстафета.Мини- викторина. | Ученики рассчитываются на «первый-второй». «Первые» встают напротив «вторых». Детям раздаются воланчики.1. Подбросить воланчик над головой и поймать двумя руками.
2. Подбросить воланчик левой рукой, поймать правой. И наоборот.
3. Подбросить воланчик, присесть и успеть поймать его.
4. Бросить воланчик под ногой и поймать его.
5. Поочередные броски воланчика в парах друг другу только левой (правой) рукой.
6. Одновременные броски воланчика друг другу с выполнением задачи поймать воланчик партнера.

Ученикам раздаются ракетки:1. Выполнить «чеканку» с помощью ракетки и воланчика «закрытой» («открытой») стороной ракетки.
2. Выполнить попеременную «чеканку» («открытой» - «закрытой» стороной ракетки).
3. Поочередные подачи друг другу.
4. Попеременно отбивая воланчик с напарником, выполнить непрерывно (без падения воланчика) 10 ударов.

Ученики делятся на две команды («первые» и «вторые»). Становятся в две колонны. Отмечается линия старта и финиша.1. Пронести на ракетке воланчик, не придерживая его рукой. От линии старта до линии финиша и вернуться к своей команде. При падении воланчика, игрок останавливается, возвращает воланчик на место и продолжает движение. Пока очередной участник не преодолел линию финиша, следующий не имеет право начинать дистанцию. Выигрывает команда, когда все ее участники выполнили задание.
2. То же, но на дистанции добавляются кегли, которые надо обходить «змейкой».
3. То же, но на дистанции выставляются скамейки, по которым должен пройти участник.
4. Перед каждой командой выставляется коробки, размером приблизительно 50\*50 см. на расстоянии 1,5 метров от линии старта. По очереди каждый участник должен, выполнив подачу ракеткой, попытаться попасть в коробку. Выигрывает команда с большим количеством попаданий.
5. Посередине зала натягивается сетка на высоте около 155 см. Команды выстраиваются по обе стороны от нее и по команде учителя начинают с помощью ракеток перебрасывать воланчики на стороны соперника. По свистку игра прекращается. На чьей стороне оказывается меньше воланчиков – та команда объявляется победившей.
6. Каждая команда образует свой круг. Капитаны команд становятся в центры своих кругов. Отбивая ракеткой воланчик вверх, капитан называет фамилию одного из детей, стоящих в круге. Названный должен поймать воланчик после капитана, не допуская падения воланчика на пол. Капитан становится в круг, а поймавший воланчик в центр. Тот, кто не успел поймать воланчик или не смог ударом ракетки его подбросить вверх, покидает круг и садится на лавку. Игра продолжается 5 минут. В какой команде по истечении времени останется меньше участников объявляется проигравшей. Учитель задает ученикам вопрос: «Помните ли вы, о чем я рассказывал в начале урока?». Предлагается ответить на следующие вопросы:
7. Из каких частей состоит воланчик?
8. Из каких частей состоит ракетка?
9. Как правильно держать ракетку?
10. Какая сторона ракетки называется «закрытой», «открытой»?
11. Высота сетки в бадминтоне?

Какая команда быстрее и точнее ответит на вопросы, получает дополнительное очко. | 20 мин. |
| **Заключитель-ная часть**Построение. Подведение итогов. | Объявить выигравшую команду. Объяснить причину этого результата.Назвать лучших игроков в каждом виде упражнений (отдельно мальчиков и девочек). Дать рекомендации ученикам для улучшения результата. | 5 мин. |

**III. Заключение.**

1. В процессе занятия ученики освоили основы техники бадминтона.
2. Новые для себя упражнения дети закрепили в процессе участия в эстафетах, подвижных играх.
3. Путем проведения мини- викторины были закреплены полученные теоретические знания о бадминтоне.

 Благодаря тому, что значительная часть урока проходила в игровой форме и атмосфере соревнований, дети с увлечением познакомились с бадминтоном и начали изучать основные элементы этой игры.

 Представленный урок соответствует задачам физического воспитания:

* Дети овладели новыми движениями и совершенствовали их в процессе игровой деятельности.
* На уроке использовалось множество упражнений на развитие координации, которую особенно важно развивать в этом возрасте.
* Ученики познакомились с новым для себя видом спорта, основами техники и теории бадминтона.
* Подвижные игры с элементами бадминтона предложены детям для проведения их досуга.

Работая в команде, дети учились взаимопомощи, честному соперничеству, доброжелательному отношению друг к другу, сглаживанию возникающих конфликтов, умению высказывать свое мнение.Важная задача координационного совершенствования у детей 1 – 4 класса – воспитание специфических координационных способностей, прежде всего способностей к точному воспроизведению и дифференцированию параметров движений, к равновесию и ритму.

 Содержание и организация урока позволяют развить способности детей к точному воспроизведению и дифференцированию параметров движений, к равновесию и ритму; обеспечить фонд новых двигательных умений и навыков; выработать общее восприятие движений в виде чувства пространства, времени, дозирования мышечных усилий, развитии сенсомоторных реакций, двигательной памяти.

 Характеристики бадминтона прекрасно подходят для этого. А организация урока в виде эстафет и подвижных игр добавит азарта при выполнении упражнений. Теоретические основы бадминтона, которые закрепляются с помощью мини- викторины помогут расширить кругозор учеников в области спортивных игр и вызвать интерес к серьезным занятиям спортом.

**IV. Список литературы.**

1. Лях В.И. Мой друг – физкультура: учеб. Для учащихся 1 – 4 кл. нач. шк. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2005. – 190 с. : ил.
2. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов.- 3-е изд. - М.: Просвещение, 2006.
3. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2011.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Программа для учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 1011.
5. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М. : Просвещение, 2010.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М.: Просвещение, 2010.
7. Савенков А.И. Психологические основы исследовательского подхода к обучению. – М., 2006.