Учитель года 2024

Мастер-класс

«Его, Величество – урок!»

- Добрый день, уважаемые коллеги!

-Я, учитель физической культуры, Ларионова Оксана Валерьевна.

-Уважаемые коллеги, сегодня я представлю универсальную технологию, позволяющую эффективно провести любой современный урок.

- Но так, как, я, учитель физической культуры, то рассматривать эту технологию, мы будем на примере урока физической культуры.

Слайд №1

-БАРС, давайте вместе с вами, попробуем разобраться, что означает каждая буква в этой технологии.

- «Б» Каждый урок должен быть безопасным!

Слайд №2

-На уроке физической культуры, от выполнения инструкций по технике безопасности зависит не только здоровье детей, но и жизнь ребенка.

-Контроль за состоянием учащихся, осуществляем с помощью пульсометрии. На основании показателя пульса, мы можем определить реакцию С.С.С на физическую нагрузку.

- В, течении урока, мы трижды измеряем ЧСС, для чего? Для того, чтобы оценить физическое состояние учащихся, скорректировать нагрузку, выявить признаки переутомления.

- В, зависимости, от задач урока, может быть от 2 до 3 пиков нагрузки.

Слайд №3

-Если мы проводим урок с оздоровительной направленностью, то максимальный показатель пульса, должен находиться в границах 130-170 ударов в минуту, если это тренировочный урок, то граница увеличивается 160-175 ударов в минуту. Обязательно нужно следить, за тем, чтобы нагрузка высокой интенсивности не продолжалась более 2 минут.

- Даже, сейчас, здесь в зале, мы сможем, по пульсу, определить в каком физическом состоянии находиться человек.

-Методика очень проста! Найдите пульс, лучше всего на сонной артерии, прижмите артерию указательным пальцем и считайте удары сердца. Точный результат, определяется за 10 секунд, но так как это дети, то на уроках мы берем пульс за 6 секунд.

-Приготовились! Начали! (Подсчет пульса). У кого пульс превышает 80 ударов в минуту? У вас, сегодня было напряженное утро! Вам лучше всего, отдохнуть и выполнить дыхательную гимнастику!

- Мы можем посчитать пульс, на уроке математики? Конечно можем, для определения состояния ребенка на начало урока! И если, пульс зашкаливает, то может быть провести физкультпаузу не в середине урока, а в его начале? Например гимнастику для глаз, или пальчиковую гимнастику, успокоить ребенка, привести его функциональное состояние в норму!

- Переходим ко второй букве! Буква «А»! Что может обозначать буква «А» применительно к уроку, который дает результат?

-Активность!

-Урок должен быть активным!

-Многие считают, что урок физической культуры-одна сплошная активность, причем начиная с раздевалки! Но в нашем случае, я буду говорить о двигательной активности ребенка на уроке физической культуры.

-Хочу напомнить, что двигательная активность-одно из фундаментальных факторов сохранения и укрепления здоровья школьников!

-Двигательная активность, на уроках физической культуры, определяется понятием – моторная плотность.

Слайд №4

-Как увеличить моторную плотность?

-Уменьшить время простоев. (Меньше говорим, больше делаем).

-Организовать работу на уроке, с помощью метода «круговой тренировки», поточного, фронтального методов.

-Использовать оборудование. (Мяч, на одного человека).

- Использовать нестандартное оборудование.

-Уважаемые коллеги! Можно ли для увеличения моторной плотности применить игровые и соревновательные технологии?

-Я, докажу, что «Да»! На примере подвижных игр!

***Приглашаю 4 человек для игр.***

- Применяем метод «Песочных часов»!

Слайд №5

-Урок физической культуры состоит из:

1. Подготовительная часть. Разминка.

2. Основная часть.

3. Заключительная часть. Рефлексия.

-Каждая часть урока имеет свою цель и задачи:

1. Подготовительная часть. (Подготовить организм к предстоящей нагрузке в основной части урока, развивать физические качества в соответствии с целями и задачами урока).

**Играем в «Пятнашки».**

- Какое физическое качество. Мы развиваем? Ловкость.

**Играем в «Быстрые пятнашки».**

- Какое физическое качество. Мы развиваем? Скорость, быстроту.

**Играем в «Невод»**.

-На что направлена игра? (Взаимодействие в команде, ловкость).

-Если измерить пульс? То он явно зашкалит за 150 ударов в минуту.

- Решает ли игра, задачи подготовительной части? Да!

-Главное, чтобы игра соответствовала целям и задачам урока.

2. Основная часть.

- В, основной части урока, мы решаем значимые оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Учим двигательным навыкам.

**Играем в «Пятнашки с мячом».**

-Какой двигательный навык, мы, отрабатываем? (Ведение мяча).

**Играем в «10 передач».**

- Какой двигательный навык, мы, отрабатываем? (Передачи мяча).

- Решает ли игра, задачи основной части урока? Да!

- Повышается ли моторная плотность урока? Да! Тем самым, за счет проведения подвижных игр, увеличивается активность детей! Правильно!

3. Задачи заключительной части:

-Постепенное снижение функциональной активности организма учащихся, приведение его в относительно спокойное состояние. Подведение итогов урока.

**Играем в «Великаны и карлики».**

- Какие эмоции, вы получили во время игры?

-Радость!

Слайд №6

-Ребенок приходит на урок, чтобы получить радость! Радость от игры, радость от полученных знаний, радость от совместной деятельности, на уроке, с одноклассниками.

-Буква «Р» в технологии «БАРС», обозначает «Радость»! У кого-нибудь были другие варианты ответов? (Да, нет).

-Вернемся к игровым технологиям.

-Игра- это мир ребенка!

- Игровые технологии - это составная часть педагогических технологий.

- Дидактические, Развивающие, социализирующие, подвижные – все эти игры, на каждом уроке, позволяют повысить активность детей, позволяют обучать – играя!

Слайд №7

-Несмотря на то что, технология «БАРС» универсальна, применительно к каждому уроку существует своя… ? Буква «С» «Спицифика».

-Учитывая специфику урока физической культуры, я стараюсь так планировать учебный материал, чтобы большую часть времени уроки проходили на улице.

-Начинаю учебный год, с модуля «Легкая атлетика», кроссовая подготовка. После долгого лета, организм школьника не готов к физическим нагрузкам, поэтому за счет кроссов, происходит адаптация организма к нагрузке.

Лайфхак: