*МОЙ ЛУЧШИЙ УРОК*

ТЕМА УРОКА:

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС. ЗАКРЕПЛЕНИЕ ОСНОВ ОВЛАДЕНИЯ БАЗОВОЙ ТЕХНИКОЙ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА:

ЯРМАРКА ПРОФЕССИЙ»

**Савостин Сергей Николаевич**

Учитель физической культуры

первой квалификационной категории

Дачное

2021

**Учебно-методическая разработка урока физической культуры**

**для обучающихся 4 класса по теме:**

**«Настольный теннис. Закрепление основ базовой техники настольного тенниса: ярмарка профессий»**

*Савостин Сергей Николаевич,*

*учитель физической культуры*

*первой квалификационной категории*

*МАОУ «СОШ с. Дачное»*

*Корсаковского ГО*

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема урока** | Настольный теннис. Закрепление основ овладения базовой техникой настольного тенниса: ярмарка профессий |
| **Цель урока** | Развитие обучающегося начальной школы как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной деятельности: учеба, познание, коммуникация, личностное саморазвитие, ценностные ориентации. |
| **Задачи урока** | *Образовательные*:  1. Совершенствовать умение контроля мяча и ракетки (умения носить мяч на ракетке, отбивать мяч от пола и подбивать на ракетке вверх).  2. Закрепить технику выполнения ударов с различным направлением полета мяча, удержания мяча в игре с акцентом на правильных базовых движениях.  *Оздоровительные*:  1. Способствовать развитию координационных способностей (ориентация во времени и пространстве, дифференциация мышечных усилий).  2. Развивать скоростные способности (быстроту реакции, скорость одиночного движения, частоту движений, реакцию антиципации (предугадывания), быстроту мышления и принятия решений).  *Воспитательные*:  1. Воспитывать целеустремленность, креативность, способность управлять своими эмоциями в игровой и соревновательной деятельности.  2. Воспитывать бережное отношение к инвентарю и оборудованию для настольного тенниса. |
| **Планируемые образовательные результаты** | *Личностные*:  - научатся проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  - закрепят умение ставить и решать двигательные задачи.  *Метапредметные*:  Познавательные:  - научатся технически правильно выполнять двигательные действия из базовой техники настольного тенниса, использовать их в игровой деятельности.  Регулятивные:  - научатся сравнивать способ действия и его результат (контроль и самоконтроль).  Коммуникативные:  - овладеют основами коммуникативного общения и сотрудничества с одноклассниками.  *Предметные*:  - продолжат овладение базовой техникой игры в настольный теннис, применение усвоенных технических приемов в игровой и соревновательной деятельности, повысят уровень физических качеств, необходимых для игры. |
| **Тип урока** | Урок с образовательно-обучающей направленностью |
| **Методы обучения, используемые образовательные технологии** | 1. Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения).  2. Игровой метод.  3. Соревновательный. |
| **Формы организации обучающихся на уроке** | Фронтальная, поточная, групповая, индивидуальная. |
| **Способы контроля и оценивания** | Наблюдение (оценивание правильности выполнения эстафетного задания «Ярмарка профессий» (без ошибок – 2 балла, 1-2 мелких ошибки или 1 грубая – 1 балл, не выполнено – 0 баллов).  Индивидуальное письменное задание «Лови ошибку» (для освобожденных, временно освобожденных, не занимающихся без спортивной формы) |
| **Перечень ресурсных средств для учебной деятельности** | Барчукова, Г. В. Физическая культура. Настольный теннис. 1-4 класс. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Г.В. Барчукова, А.Ю. Журавлева. – М., 2013. – 87 с.  Индивидуальное письменное задание «Лови ошибку». |
| **Оборудование и инвентарь** | Стол для настольного тенниса (4 шт.). Ракетки и мячи для настольного тенниса (для каждого обучающегося). Конусы (15 шт.) |

**Ход урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Часть урока (его продол-ность) мин.  Этапы урока | Деятельность  учителя | Деятельность обучающихся |
| 1. | Подготовительная часть (12 мин) |  |  |
| 1.1. | Организационный этап (1 мин) | Звучит музыкальная тема «Пинг-понг».  Дает команду на построение учащихся в одну шеренгу.  Предлагает учащимся посмотреть на оборудование и инвентарь, находящийся в спортивном зале и определить, какой раздел программы по физической культуре будет изучаться на уроке.  Предлагает учащимся вспомнить  основные правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. | Выполняют команды учителя  Поднимают руку и поочередно предлагают вариант раздела программы.  Поочередно называют основные правила техники безопасности:  переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для  занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.). |
| 1.2. | Этап актуализации знаний и умений  (1 мин) | Задает вопросы:  «Какие технические приемы относятся к базовой технике настольного тенниса?  Какие физические качества являются основными для игрока в настольный теннис?  В процессе урока мы будем закреплять технику и развивать важные физические качества для теннисиста, а в конце урока я задам вам те же вопрос, и мы узнаем, как изменится ваше мнение». | Поднимают руку и поочередно называют свои варианты ответов на вопросы учителя.  Освобожденные, не занимающиеся учащиеся без спортивной формы получают индивидуальное письменное задание «Лови ошибку» (прил.1) |
| 1.3. | Психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся  (10 мин) | Дает команду для выполнения  поворотов на месте: «Направо!»,  «Налево!».  Дает команду для выполнения  ходьбы в колонне по одному: «Налево в обход в колонне по одному  шагом – марш!»  Дает команду для выполнения:  - ходьба на носках – руки вверх;  - на пятках – руки за голову;  - перекатом с пятки на носок – руки на пояс.  Дает команду к медленному равномерному бегу «Бегом марш!».  Дает команду «Шагом марш!».  Дает команду взять в руки мяч для настольного тенниса.  Во время выполнения бега (ходьбы) может прозвучать особый сигнал (например, двойной свисток), по которому все ученики должны как можно быстрее добежать средней линии волейбольной площадки (в определенное место в спортивном зале) и принять стойку игрока.  Дает команду «Через центр зала в колонну по два – марш, интервал – вытянутые руки». Перестраивает в две шеренги лицом к друг другу.  Дает задание: «Мяч для настольного тенниса кладем на пол перед собой, отступаем на три шага назад. Во время выполнения упражнений может прозвучать особый сигнал (например, три хлопка), по которому все ученики должны как можно быстрее добежать до мяча, взять его в руку и поднять вверх. Затем вернуться в и.п.»  Проводит ОРУ:  - руки в замок, потягивание с подниманием рук вверх;  - руки в замок за голову, наклон головы вниз (поворот головы влево-вправо, наклон головы вверх-вниз);  - руки в стороны, быстрые короткие поднимания рук;  - руки перед грудью, предплечья вместе - в стороны;  - повороты туловища, руки перед грудью, локти в стороны;  - мельница;  - круговое движение туловищем, руки перед грудью;  - круговые вращения согнутой ноги в тазобедренном суставе вовнутрь, наружу (махи ногами разноименные, одноименные);  - круговые движения ног в коленных суставах;  - круговые движения ног в голеностопных суставах;  - бег на месте с вращением рук в кистевых, локтевых, плечевых суставах (растягиванием большого пальца);  - прыжки в выпаде с поворотом туловища.  - дыхательные упражнения. | Следят за осанкой,  руки удерживают  вдоль туловища.  Следят за соблюдением дистанции 2–3 шага.  Медленно бегут  1,5 мин. Следят за  соблюдением дистанции 2–3 шага, правильного дыхания (смешанный вид дыхания: вдох через  нос, выдох через рот  на каждые 3–4 шага,  наполняя легкие воздухом на 25–40%  своей емкости).  Учащиеся идут с выполнением упражнений на восстановление дыхания.  Выполняют команды учителя.  Выполняют упражнения, внимательно следя за особым сигналом. Стараются опередить учащегося, стоящего напротив.  Усваивают,  что подбор упражнений обеспечивает  специальную готовность к выполнению двигательных  действий в основной  части урока. |
| 2. | Основная часть  (27 мин) |  |  |
| 2.1. | Этап изучения нового материала  (второй этап обучения двигательным действиям– закрепление)  (5 мин) | Задает вопросы учащимся о видах стойки игрока и способах передвижения, изученных ранее.  Дает задания на закрепление техники передвижения игрока:  - семенящий бег на месте, узкий широкий;  - передвижение на один шаг вперед-назад, влево-вправо;  - передвижение на один шаг вперед-назад, влево-вправо по сигналу учителя (рукой);  - передвижение на один шаг вперед-назад, влево-вправо с семенящим бегом на месте.  Дает задания на закрепление техники передвижения игрока и развитие скоростных способностей:  - ловля падающего мяча в стойке игрока (смена ролей);  - семенящий бег на месте с ловлей мяча правой - левой рукой (смена);  - ловля мяча с перемещением вправо-влево правой и левой рукой (смена);  - первый – передвижение влево-вправо, перекатывает мяч партнеру (смена);  - одновременная передача и ловля мяча со сменой направления броска. | Актуализируют знания.  Отвечают на вопросы учителя, понимают пространственные характеристики стойки игрока:  - ноги согнуты в коленном суставе;  – ноги ставить на переднюю часть стопы;  – туловище назад не  отклонять.  Выполняют упражнения. |
| 2.2. | Этап первичного осмысления и закрепления знаний и умений (выполнение продуктивных вариантов решения учебной проблемы)  (10 минут) | Дает команду на построение учащихся в одну шеренгу.  Организует перестроение в четыре  шеренги.  Предлагает учащимся игровую деятельность в командах по 6–7 человек.  Игровое задание «**Ярмарка профессий».**  1. Предлагает учащимся познакомиться с двигательными действиями разных профессий и выполнить их в форме эстафетного задания с установкой на правильность выполнения:  - **официант**: удержание мяча на ракетке (в поезде)  - **водитель**: перекатывание мяча по краю ракетки.  - **повар**: горячая картошка: перекатить мяч с ракетки на ладонь свободной руки и обратно.  - **жонглер**: подбивание мяча правой и левой стороной.  - **монтажник-высотник**: подбивание с высоким и низким отскоком.  - **лифтер**: подбивание мяча на высоту первого, второго и т.д. этажа.  - **теннисист**: отбивание мяча после отскока от пола.  - **чеканщик**: набивание мяча от пола.  2. Эстафета «Ярмарка профессий».  Объясняет учащимся правила эстафеты: «Две команды. Участник добегает до отметки, вытягивает задание, громко называет его, выполняет его в движении в направлении своей команды на правильность выполнения, передает эстафету». Судьи считают баллы.  3. Творческое задание «Ярмарка профессий».  Предлагает командам придумать свой вариант задания «Ярмарка профессий», объяснить остальным командам название профессии и способ выполнения упражнения.  Подведение итогов «Ярмарки профессий». | Выполняют перестроение.  Выполняют задания, стараются правильно и безошибочно выполнять упражнение.    Освобожденные, учащиеся без спортивной формы (судьи) оценивают правильность выполнения эстафетного задания (без ошибок – 2 балла, 1-2 мелких ошибки или 1 грубая – 1 балл, не выполнено – 0 баллов)  Команды выполняют творческое задание, судьи оценивают разработанное командой задание и считают баллы.  Судьи сообщают баллы. |
| 2.3. | Этап использования полученного знания и умения (12 мин) | Учитель совместно с учащимися организует установку теннисных столов.  Выдает ракетки и мячи.  Перестраивает учащихся для выполнения упражнений за теннисным столом.  Предлагает учащимся выполнить задание на закрепление базовой техники настольного тенниса:  1. Задание **«Двое против пяти»** по методу круговой тренировки:  - два игрока поочередно отбивают мяч по правилам парной игры;  - остальные участники в колонне по одному отбивают поочередно мяч и выполняют специальное задание на определенной станции;  - после каждого задания происходит смена игроков в паре.  Задания для круговой тренировки:  - перепрыгивание конусов правой (левой) ногой вперед;  - перепрыгивание конусов приставным шагом правым (левым) боком;  - перепрыгивание конусов правой (левой) ногой вперед с семенящим бегом на месте;  - перепрыгивание конусов правым (левым) боком с семенящим бегом на месте.  2. Игра **«Карусель»:**  - с выбыванием после второй ошибки (с выполнением задания после выбывания), двигаясь по часовой (против часовой) стрелке;  - отбивая мяч только в определённом направлении (по прямой, по диагонали);  - отбивая мяч одним из ударов (толчок, срезка, накат);  - выполняя передвижения разным способом (приставным шагом, прыжками на одной ноге, подскоками и т.п.). | Устанавливают «свой» теннисный стол в указанное учителем место.  Команды в том же составе переходят к теннисным столам и строятся с правой стороны от него.  Команды выполняют задание на овладение базовой техникой игры, выполняют физические упражнения на развитие координационных способностей.    Команды выполняют задание на овладение базовой техникой игры в настольный теннис.  Развивают методом сопряженного воздействия скоростные и координационные способности.    Судьи получают задание определить лучших участников игры «Карусель» по меньшему количеству ошибок. |
| 3. | Заключительная часть (6 мин) |  |  |
|  | Этап снижения физической нагрузки учащихся  (3 мин) | Учитель совместно с учащимися организует уборку теннисных столов.  Организует объединение команд (из 4-х команд в две).  Организует проведение подвижной игры низкой интенсивности «Круговой вызов номеров». Объясняет правила игры:  «Все участники получают порядковый номер (можно использовать имя). Один из игроков в центре круга. Он подбрасывает мяч и затем называет номер любого участника. Тот, чей номер назвали, выбегает в центр и ловит мяч для настольного тенниса после отскока от пола (варианты: без отскока; с теннисной ракеткой, жонглируя мячом)». | Убирают «свой» теннисный стол в указанное учителем место. Выполняют перестроение.  Участвуют в подвижной игре, выполняя задания.  Судьи получают задание определить лучших участников игры «Карусель» по меньшему количеству ошибок. |
|  | Этап подведения итогов урока и рефлексии  (2 мин) | Организует уборку спортивного инвентаря и перестроение в одну шеренгу.  Организует подведение итогов урока.  Задает вопросы:  «Какие технические приемы у вас получилось выполнить лучше всего?  Какие физические качества мы развивали сегодня на уроке по настольному теннису?»  Предлагает судьям назвать лучших по итогам игры «Карусель», «Вызов номеров».  Выставляет отметки по итогам урока. | По ходу перестроения складывают ракетки и мячи в установленное место.  Поднимают руку и поочередно называют свои варианты ответов на вопросы учителя.  Судьи-учащиеся называют лучших обучающихся по итогам игр. |
|  | Этап организованного завершения урока  (1 мин) | Предлагает учащимся выполнить домашнее задание: оценить собственный уровень развития скоростных способностей (быстроты реакции) (приложение 2).  Организует выход из спортивного зала. | Запоминают домашнее задание.    Организованно выходят из спортивного зала. |

Приложение 1

**Текст задания «Лови ошибку»**

Задание: Прочитайте текст, найдите ошибки, предложите правильный вариант.

Все официальные соревнования по виду спорта настольный теннис на территории Российской Федерации должны проводиться по правилам, утвержденным Российской Федерацией настольного тенниса.

Стол для игры имеет верхнюю поверхность, называемую «игровой поверхностью», длиной 2,84 м и шириной 1,525 м, должна быть прямоугольной и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 76 см от пола.

Комплект сетки состоит из собственно сетки, подвесного шнура и опорных стоек, исключая те части опорных стоек, которые служат для крепления стоек к поверхности стола.

Мяч должен быть сферическим, радиусом 40 мм, масса мяча должна быть 2,7 г, он должен быть изготовлен из целлулоида или подобной пластмассы, белого или оранжевого цвета, глянцевым.

Ракетка может быть любого размера, формы и массы, но её лопасть должна быть плоской и мягкой.

Правильный вариант ответа.

Все официальные соревнования по виду спорта настольный теннис на территории Российской Федерации должны проводиться по правилам, утвержденным **Международной** Федерацией настольного тенниса.

Стол для игры имеет верхнюю поверхность, называемую «игровой поверхностью», длиной **2,74** м и шириной 1,525 м, должна быть прямоугольной и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 76 см от пола.

Комплект сетки состоит из собственно сетки, подвесного шнура и опорных стоек, **включая** те части опорных стоек, которые служат для крепления стоек к поверхности стола.

Мяч должен быть сферическим, радиусом 40 мм, масса мяча должна быть 2,7 г, он должен быть изготовлен из целлулоида или подобной пластмассы, белого или оранжевого цвета, **матовым**.

Ракетка может быть любого размера, формы и массы, но её лопасть должна быть плоской и **жесткой**.

Приложение 2

Объединитесь с кем-либо из своих одноклассников и проведите тест **«Ловля падающей палки».**

Измеряемый показатель: быстрота реакции.

Оборудование: линейка, стул.

Процедура тестирования: испытуемый сидит на стуле лицом к спинке, на которой горизонтально расположена его рука, пальцы рук распрямлены. В 1 см от них тестируемый вертикально удерживает линейку за её верхний край, установленную возле нижнего края открытой кисти испытуемого. Через 1-3 с тестируемый отпускает линейку, а испытуемый должен её поймать (схватить кистью) как можно быстрее.

Результат: определяется расстояние в см, которое пролетит линейка от нижнего края до нижнего края кисти испытуемого. Даётся опробование теста. Из двух зачётных попыток учитывается лучший результат.

Сравните свой результат с результатами одноклассников.