

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«СИМФЕРОПОЛЬСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №1»

**Сборник уроков и теоретического материала
учителей методического объединения
«Эстетики и здоровья»**



Симферополь – 2023г

Данное пособие является разработкой кафедры учителей МО эстетики и здоровья Государственного Бюджетного Общеобразовательного Учреждения Республики Крым «Симферопольская специальная школа - интернат №1» и представляет собой сборник методических материалов, рекомендаций и конспектов уроков, предназначенный для работы с детьми, имеющими нарушения зрения.

Сборник предназначен для учителей физической культуры, технологии, ОБЖ, изобразительного искусства и музыки, работающих в школе - интернате для детей с нарушением зрения.

Составители: Меркушева Е.П.,
Туховская А.Ч.,
Москаленко Е.В.,
Колбина Н.Ю.,
Левицкая А.А.,
Голикова В.С.

Содержание

- 1. Москаленко Е.В.:** Методическая разработка урока по технологии для обучающихся 6 - Б класса. «Изготовление цветов из бисера. Практическая работа « Изготовление цветов из бисера.....4
- 2. Колбина Н.Ю.:** Конспект урока по изобразительному искусству в 7 классе. «Цветы – частица сада в доме. Создание композиции по типу икебаны».....11
- 3. Туховская А.Ч. :** Методическая разработка урока по волейболу в 7 классе. Обучение передачам и приемам мяча сверху и снизу двумя руками. Обучающая игра «Волейбол».....15
- 4.Левицкая А.А.:** Конспект урока по музыке для обучающихся 4 класса «Не смолкнет сердце чуткое Шопена...Танцы, танцы, танцы!».....19
- 5.Голикова В.С.:** Урок по физической культуре в 11 классе «Волейбол».....23

**Методическая разработка урока по технологии
для обучающихся 6 - Б класса**

Тема урока: Изготовление цветов из бисера. Практическая работа «Изготовление цветов из бисера»

Цели:

Образовательная – отработка отдельные приёмы изготовления цветов из бисера в технике «Бисероплетение» на небольших изделиях;

Воспитательная – воспитание внимания, аккуратности, целеустремленности, привитие навыков работы в коллективе. Помогать детям в их желании сделать свои работы практически значимыми.

Развивающая – развитие фантазии, воображения, обогащение опыта учащихся через их знакомство с произведениями декоративно – прикладного искусства.

Коррекционная - развитие мелкой моторик и сенсорной сферы: форма, ориентировка в пространстве, индивидуальных творческих способностей.

Тип урока: комбинированный.

Метод проведения: беседа, практическая работа.

Межпредметные связи: ИЗО, биология, география, история.

Материалы и инструменты: крупный бисер, проволока, тейп-лента, ножницы, начатые работы, образцы работ из бисера (вышивка, ткачество), мини – выставка работ крымских мастеров ДПИ (деревья, цветы, украшения: броши, колье, гerdаны, оплетённые бисерные яйца), фильм «История возникновения бисера».

Ход урока

1.Организационный момент

Проверка готовности к уроку. Наличие необходимых материалов и инструментов.Наличие средств коррекции, формы.

Ребята, сегодня у нас необычное занятие, на нашем занятии присутствуют гости, и мы с вами покажем, чему вы успели научиться, какие красивые вещи из бисера вы можете делать. Давайте мы нашим гостям откроем яркий и красочный мир бисера. Покажем, какие вы умницы и рукодельницы.

Актуализация знаний.

Начнём мы наш урок с загадок.Параллельно нужно выполнить задание: пощупать рельефы из гипса и живые цветы нарциссы. Всё это пригодится, чтобы позже ответить на вопросы.

Загадки.

Пробивался сквозь снежок, Удивительный росток. Самый первый, самый нежный, Самый бархатный цветок! – <i>подснежник.</i>	Нарядные платьица, желтые брошки, Ни пятнышка нет на красивой одежке. Такие веселые в белой рубашке! Вот-вот заиграют как дети, в пятнашки - <i>ромашки.</i>
Он – цветочный принц-поэт, В шляпу желтую одет. Про весну сонет на бис Прочитает нам ...– <i>нарцисс.</i>	Я капризна и нежна, К любому празднику нужна. Могу быть белой, желтой, красной, Но остаюсь всегда прекрасной – <i>роза.</i>
Длинный тонкий стебелёк, Сверху – алый огонёк. Не растение, а маяк – Это ярко-красный ... – <i>мак.</i>	Цветёт он майскою порой, Его найдёшь в тени лесной: На стебельке, как бусы в ряд, Цветы душистые висят...– <i>ландыш.</i>

В какое время года цветут цветы из загадок? Назовите те, которые радуют нас весной.

Не успели мы оглянуться, как зима подошла к концу, уже идёт второй месяц весны и всё в природе оживает. Ярче светит солнышко, тает снег, распускаются деревья, появляются первые цветы, значит, пришла весна. Крым благодатный край, и весну мы встречали ещё месяц назад. А первые цветы - подснежники распустились ещё в конце февраля. Кстати, первоцветы – разные в разных местностях. Растения в каждой климатической зоне распускаются в разное время. Мне однажды посчастливилось увидеть цветение сирени три раза за год - в Крыму, в Санкт-Петербурге и в Западной Сибири.

Кто знает, какие цветы первыми распускаются в наших садах и парках? После подснежников? - Крокусы, примулы, тюльпаны, нарциссы, маргаритки, анютины глазки.

Кроме этого, есть растения – эндемики. Это растения и, конечно, цветы, которые растут только в одной или двух местностях и больше нигде. С наступлением первых солнечных дней в наших лесах появляются первые весенние цветы: цикламен коссий, пролеска двулистная, подснежник Воронова, примула обыкновенная и морозник Кавказский. Эти цветы растут в Крыму, Краснодарском крае и в Абхазии. Больше нигде в мире эти цветы в дикой природе не встречаются!

Любовь к цветам с древних времен свойственна всем народам. В Древнем Риме праздновали праздник роз, в Турции - тюльпанов, в Германии - ландыша. Этими цветами украшали дома, лодки, лошадей, звучала музыка, пели певцы, поэты писали свои стихи на длинных полосах бумаги и прикалывали их к цветущим кустам и деревьям.

Наш народ с древних пор тоже очень любит цветы. В русском народном искусстве, в кружевах, тканях, керамике, росписи - везде использовались цветы. У нас в Крыму есть Никитский ботанический сад, и 4 апреля в нём состоялось официальное открытие «Парада тюльпанов». В этом году

высадили 200 сортов тюльпанов, 45 из них впервые. Всего получилось 160 тысяч луковиц.

Почему мы начали говорить о цветах? Что мы делали на предыдущих уроках? Какую технику осваивали? С каким материалом работали? Какие изделия мы плели?

Правильно, мы изучали технику бисероплетения и делали лепестки, листики, тычинки, т.е. делали заготовки, кто-то даже успел соединить в цветок. Мы сегодня продолжим заниматься этим, будем закреплять свои навыки, кто-то продолжит, а кто-то начнёт соединять все детали в целый цветок, используя новый материал – тейп –ленты для флористов, но сначала посмотрим фильм «История возникновения бисера».

После его просмотра надо будет ответить на вопросы.

2. Творческое применение и добывание знаний в новой ситуации (проблемные задания)

Видео фильм «История возникновения бисера»

<https://www.youtube.com/watch?v=GxDZrvqI1v0>

Некоторые красивые работы в технике бисероплетения мы сейчас с вами увидим на мини-выставке работ из бисера мастеров мастеров «Народного творческого объединения «Региональный центр народных ремесел «Орьнек». И заодно мы подвигаемся и разомнёмся!

На выставке представлены следующие работы мастеров: бисерная берёза, лилия, кувшинка, вышитая сумка - клатч, герданы, жгуты в разных техниках, броши, яйца, оплетённые бисером, вышитые птички. Технология изготовления работ кратко комментируется учителем, дети всё ощупывают. Кроме этого есть небольшие детские образцы с использованием бисера: вышитые картины «Рыбка», «Кот ловит рыбу», работы в технике ткачества из бисера, образцы вышивки различных швов, цветы.

Потрогали рельефы, живые цветы, посмотрели видео, побывали на мини – выставке, вспомнили прошлые уроки, и теперь пришла пора ответить на вопросы.

* В каких странах производят бисер?

* Какой русский учёный построил завод?

* Какой бисер мы использовали? Какой он бывает?

* Скажите, из каких частей состоит цветок?

- Из лепестков, тычинок, стебля, листьев.

* Как окрашены лепестки цветов в природе?

- Они могут быть одно - двух цветными, в одном цветке лепестки могут быть окрашены по-разному, например, фиолетовый и желтый, белый и розовый и другие сочетания.

* Какие материалы и инструменты необходимы для выполнения работ в технике бисероплетения?

- Бисер, ножницы, проволока.

3. Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся.

Испокон веков русская земля рождает одаренных людей, создающих яркое самобытное искусство. Руки мастера творят красоту и пишут историю народа. Так рождаются народные традиции. Многим из них сотни лет. Такие творческие люди со своим национальными традициями есть в каждой стране. Все они когда-то начинали с выполнения небольших работ, а потом уже достигли вершин мастерства. К такому и мы должны стремиться, а пока мы как раз в начале пути. На прошлых уроках делали заготовки из бисера и проволоки. Сегодня надо будет соединить все заготовки в цветок.

4. Тема и цели урока.

Сегодня на уроке мы будем продолжать изготавливать изделие в технике «Бисероплетения». Для этого нам нужны знания по цветоведению и специальная лента

- Цветовой круг
Вспомните урок по смешению красок, гармоничному сочетанию, «цветовой круг» – помощь учителя
- Тейп-лента – назначение и технология соединения всех деталей, окончательная отделка с помощью тейп-ленты для флористики – липкая лента, скрывает проволоку, придаёт красивый и окончательный вид изделию. Используют для обмотки стебля, ствола деревьев в больших работах. Бывает разных цветов (красного, розового, жёлтого, синего и других), но в основном используют зелёного. Обкручивая проволоку, ленту необходимо хорошо сжимать пальцами.

5. Изучение новой темы

Все лепестки по очереди прикладываем и затем закручиваем вокруг тычинок, плотно прижимая их друг к другу. Начинаем использовать тейп-ленту, обматывая ею стебель, по очереди добавляя лепестки. Конец стебля подворачиваем и обматываем лентой.

6. Техника безопасности

Вспомним правила техники безопасности при работе с ножницами и проволокой. * Опасности в работе: повреждение пальцев проволокой; травма руки ножницами; травма глаз.

* Что нужно сделать до начала работы: положить инструменты и приспособления в отведенное для них место. После использования класть на место.

* Следим за осанкой, не горбимся.

7. Закрепление. Практическая работа.

Обучающиеся выполняют все действия, озвученные и показанные учителем методом «рука в руке», самостоятельно в технике ранее изученного петельного плетения. Обучающиеся рассаживаются по своим местам, где для них уже приготовлены салфетки, тарелочки для бисера, ножницы. Выплетают оставшиеся лепестки для цветка, соединяют все заготовки в целый цветок.

Учитель рассказывает небольшие легенды про цветы.

Василёк - происхождение русского названия этого растения объясняет старинное народное поверье. Давным-давно в красивого молодого пахаря Василия влюбилась прекрасная русалка. Юноша ответил ей взаимностью, однако влюблённые не могли договориться, где им жить – на земле или в воде. Не захотела русалка расставаться с Василием, поэтому превратила его в полевой цветок, который своей окраской напоминал прохладную синеву воды. С тех пор, согласно легенде, каждое лето, когда зацветают синие васильки, русалки плетут из них венки и украшают ими свои головы.

Ирис - согласно древнегреческой мифологии богиня радуги Ирис (Ирида), порхала на лёгких, прозрачных, радужных крыльях по небу и выполняла поручения богов. Люди могли её увидеть в каплях дождя или на радуге. В честь златокудрой Ирис был назван цветок, оттенки которого были также великолепны и разнообразны, как и цвета радуги.

8. Подведение итогов урока. Рефлексия.

Давайте посмотрим, что у вас получилось. Вы сделали прекрасные цветы, яркие и у всех разные. Молодцы, все справились. Из нескольких таких цветочков можно сделать букетик для украшения дома или дополнения к подарку. Его можно поставить в небольшую вазу или сделать панно. Мы можем сплести маленькие бабочки, которые дополнят наши цветочки. Создавайте красоту своими руками, радуйте себя и близких.

Дети демонстрируют свои работы; знакомятся с работами друг друга тактильно, отвечают на вопрос: “Что нового они узнали на этом занятии?”; высказывают пожелания и фантазии об изготовлении небольших подарков из бисера на следующих занятиях.

Подведём итоги урока. Если у вас было отличное настроение, вам понравилось занятие, всё получилось, то поднимите палец вверх, если хорошее – прямо, если плохое настроение, не всё вышло, занятие не понравилось – вниз.

9. Заключительное слово. Вручение дипломов.

Ребята! Природа - наш дом. Цветы - украшение этого дома. Давайте относиться к ним бережно, с любовью! Не срывайте цветов на лугах и полянах, там они у себя дома. В них нуждаются бабочки, пчелы, шмели и стрекозы. Ходите только по тропинкам, чтобы не мять ногами травы и цветы. Выращивайте цветы в саду и огороде.

Я надеюсь, что сегодняшний урок был интересным для вас и поучительным.

Я приготовила небольшой сюрприз. Хочу вручить дипломы за участие в конкурсе «Волшебный бисер».

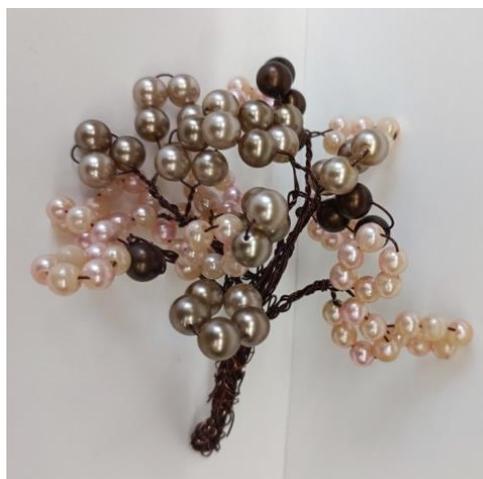
Ода Бисеру

Из бисера колъе, серёжки
Украсят женское лицо,
А вот – гердан, браслеты, брошки,
Цветы, пасхальное яйцо...
Какие вещи - загляденье!

От них исходит чудо-свет,
Недаром бисероплетенье
Так популярно сотни лет.
Ценился бисер средь народа,
Он украшал наряд и быт.
Менялись вкусы, стиль и мода,
Но бисер всё же не забыт.
Он может вышивкой стать гладкой,
Цветком прекрасным и жгутом.
И остаётся он загадкой –
Волшебной, сказочной притом.
Возрос вновь интерес к дизайну,
К вещам красивым и словам.
Пусть бисероплетенья тайну
Откроют эти руки вам.
Зинаида Митрофановна Торопчина

10. Уборка рабочих мест.





Конспект урока по изобразительному искусству в 7 классе.

Тема урока: Цветы – частица сада в доме. Создание композиции по типу икебаны.

Тип урока: комбинированный.

Цели: формирование представлений об искусстве аранжировки цветов в вазе в соответствии с традициями икебаны; совершенствовать навыки работы в технике бумагопластики; развивать умения создавать объемно - пространственные композиции.

Планируемые результаты урока:

Предметные УУД

- узнавать и понимать основные принципы искусства икебаны;
- приобретение опыта создания объемно - пространственные композиции в технике бумагопластики;
- формирование интереса к художественно – практической деятельности;
- развивать индивидуальные творческие способности учащегося;

Метапредметные УУД

Регулятивные

- планировать путь достижения цели;
- осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;
- работать по плану, сверяясь с целью;

Коммуникативные

- излагать свое мнение в диалоге;
- планировать, контролировать и корректировать свои действия в соответствии с поставленной целью;

Личностные УУД

- вырабатывать аналитическое мышление;
- формировать коммуникативные навыки и устную речь в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми;
- формировать уважительное и доброжелательное отношение к культуре других государств;
- добиваться поставленной цели;
- развивать внимание, наблюдательность и творческое воображение;
- развивать мелкую моторику в процессе художественно - практической деятельности.

Оборудование: компьютер, проектор, экран; материалы для бумагопластики: бумага, клей, ножницы.

Зрительный ряд: слайдовая презентация, таблица «Правила работы с ножницами», фоторепродукции с изображением икебан (формат А2),

технологические карты изготовления цветов и листьев в технике оригами и традиционной бумагопластики.

Музыкальное сопровождение: современная японская лирическая инструментальная музыка.

Ход урока

1. Организация класса.

Приветствие. Проверка готовности к уроку. (Слайд 1)

2. Мотивация учебной деятельности.

Красивая природа позитивно влияет на человека: реализует способность любить и радоваться, духовно развиваться, наполняет нашу жизнь смыслом и чувствами, которые делают человека счастливым. Поселившись в городах, люди отстранились от природы, отгородились от ветра и холода толстыми стенами домов. Впрочем, именно в таких условиях большинство людей начинает понимать, что им чего-то не хватает. А не хватает им ... (обучающиеся продолжают фразу) ... общения с природой! Поэтому люди заботятся о птицах и зверях, разводят цветы, компенсируя тем самым недостаток живой природы в городской среде.

3. Определение учащимися темы урока.

(Слайд 2) Перед вами композиции, которые служат для оформления интерьера дома. Как вы думаете, что их объединяет? (... они созданы из растений.) А растения – это часть... (природы). Попробуйте исходя из этого, сформулировать тему урока. (Слайд 3) Итак, тема нашего урока: **Цветы – частица сада в доме.**

4. Изучение нового материала.

(Слайд 4) Во все времена растения служили источником вдохновения для людей. У разных народов есть традиции составления композиций, венков и различных украшений из цветов. Сегодня большой популярностью пользуется особая сфера дизайна, которую называют фитодизайн или флористика. Фитодизайн подчиняется общим композиционным принципам, а процесс создания композиций называется аранжировкой.

(Слайд 5) Рассмотрите, пожалуйста, данные композиции. Что их объединяет? Что показалось вам необычным или удивительным? (Высказывания учащихся). Такие композиции называются икебана.

(Слайд 6) В какой стране зародилось искусство икебаны? (Ответы учащихся).

В японской культуре вся природа (растения, камни, вода и т.п.) являются объектами религиозного поклонения и философского созерцания. Наверное поэтому правила аранжировки растений в икебанах сложны и глубоко символичны.

5. Определение учащимися основной цели урока.

(Слайд 7) Икебана - самобытное японское искусство расстановки цветов в вазе.

(Слайд 8) Сущность икебаны лаконично выражена в словах: «**Цветы срезаны, но не убиты**». Это первое существенное отличие европейского фитодизайна от искусства икебаны.

(Слайд 9) Аранжировки могут выглядеть празднично и радостно, печально и умиротворённо.

(Слайд 10) В японском традиционном доме всегда имеется стенная ниша – токонома – где на низком помосте ставится икебана или бонсай. Бонсай – это особым образом выращенное карликовое деревце.

(Слайд 11) Каждый всенародный праздник в Японии предполагает определённую икебану. Аранжировки с включением цветов и листьев ириса, олицетворяющего стойкость характера и мужественность, составляют в мае в день мальчиков. В марте, в день девочек, цветочные композиции отличаются особой нежностью.

(Слайд 12). Для новогодних композиций характерны сосновые ветки или белые хризантемы, а свадебные композиции включают бамбук – олицетворяющий жизнестойкость и молодость.

(Слайд 13) Для икебаны можно использовать любое количество растений. Скромными, лаконичными композициями оформляют помещения, где проходит чайная церемония.

(Слайд 14) В интерьерах общественных зданий располагают большие аранжировки с использованием крупных веток и коряг.

(Слайд 15) Создатель икебаны должен руководствоваться особенными правилами, которые являются залогом удачной композиции. Экономное использование растительного и вспомогательного материала. Чёткость, выразительность линий, образуемых растительным материалом.

(Слайд 16) Естественное, асимметричное размещение растений в вазе. Широкое использование наряду с цветами ветвей, трав, камней, плодов. А также – это соблюдение масштабности, пропорций, контраста, равновесия и акцента.

(Слайд 17) Давайте подытожим – что мы теперь знаем об искусстве икебаны? Что такое икебана?

(Слайд 17) Какие принципы построения икебаны вы запомнили?

(Слайд 18) Сформулируйте: в чем состоят главные различия фитодизайна от икебаны.

6. Физкультминутка.

7. Художественно - практическая деятельность.

А теперь представьте, что вы мастера икебаны. Вам предстоит выполнить композицию в технике бумагопластики или полуобъемной аппликации. Если вы затрудняетесь, можете воспользоваться технологическими картами, которые подскажут вам, как сделать цветы и листья. У вас есть возможность объединиться в группы или пары, а можете работать индивидуально. Для групповой работы для фона возьмите лист большого формата.

Инструктаж по технике безопасности во время работы с ножницами.

(В процессе художественно – практической деятельности учитель осуществляет инструктаж и индивидуальную помощь учащимся. Звучит современная японская лирическая инструментальная музыка.)

8. Завершение урока. Подведение итогов. Рефлексия.

Что было интересно? Что вызвало трудности? Что удивило? И т.п.

(Демонстрация детских работ и обсуждение работ учащихся. Оценивание работы учащихся на уроке.)

Методическая разработка урока по волейболу в 7 классе

Тема урока: Обучение передачам и приемам мяча сверху и снизу двумя руками. Обучающая игра «Волейбол».

Инвентарь: сетка волейбольная, мячи волейбольные, секундомер, футбольные конусы 6 шт.

Задачи урока:

1. Учить основные индивидуальные технические приемы игры в волейбол.
2. Обучение технике выполнения передачи мяча сверху двумя руками.
3. Обучение дыхательной гимнастике по системе Стрельниковой.
4. Воспитывать смелость, решительность, умение сотрудничать с партнерами по команде.
5. Сообщить правила безопасности при выполнении физических упражнений на уроках по волейболу.
6. Коррекция функциональных возможностей организма (ловкости, быстроты реакции).

Ход урока:

1. Подготовительная часть - 10 мин.
2. Основная часть - 25 мин.
3. Заключительная часть - 5 мин.

Содержание материала

Дозировка

Организационно-методические указания

Подготовительная часть - 10 мин.
Построение, приветствие, сообщение задач урока. Измерение ЧСС.

1 мин.

Обратить внимание на внешний вид школьников (спорт. форма и обувь)

Ходьба на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с различным положением рук.

1 мин.

Следить за правильностью осанки.

Попеременные подскоки с правой ноги на левую, вращая руки вперед.

1 мин.

Работает передняя часть стопы.

Бег в среднем темпе.

2 мин.

Бежать соблюдая заданный темп, поддерживая дистанцию.

Расставить 4 конуса змейкой, с интервалом 6 метров.

3 серии

Ускорение в максимальном темпе.

Бег от конуса к конусу сначала лицом вперед, с ускорением, а при смене направления спиной вперед,

Спиной вперед бежать на передней части стопы.

в среднем темпе. При смене направления дотрагиваться рукой до конуса.

Тоже приставным шагом, правым боком, левым боком.

Имитация положения рук как при передаче сверху двумя руками.

Имитация действий рук и ног при передаче сверху двумя руками.

Прыжки из полуприседа вверх.

Основная часть - 25 мин.

Удар мяча об пол, выход под мяч, набегать, мяч в правом положении кистей рук и ног.

Выполнить передачу сверху.

Тоже над головой.

Выполнить передачу сверху после набрасывания партнером.

Передача сверху двумя руками у стены, стоя на месте.

В парах. Партнеры на боковых линиях.

1-й набрасывает мяч высоко к середине зала.

2-й выбегает под мяч, остановка, выполняет передачу сверху.

Возврат на боковую линию.

В четверках. Броски/ловля мяча:

Два мяча с одной стороны.

Партнеры одновременно выполняют бросок, стоящему напротив партнеру и меняются местами. Получают мяч от партнера напротив и повторяют броски.

Учебная игра по упрощенным правилам.

3 серии

2 серии

по 30 сек.

10 раз

10 раз

10 раз

2 серии

3 по 5 раз

24 раза

10 раз

← 2-3 мин.

10-12 мин.

Приставной шаг в равномерном темпе.

Класс расположен в шеренгу на боковых линиях.

Упражнение выполнять как можно быстрее, аккуратно.

Подачу разрешается подавать с 5-6 метров от

сетки.

Заключительная часть - 5 мин.

Ходьба с дыхательными упражнениями.

1 мин.

«Ладоски», «насос».

Игра на внимание « Земля, вода, огонь, небо».

2 мин

Уборка инвентаря.

Построение. Замер ЧСС.

2 мин.

Подведение итогов урока.

Организационный уход в школу

Вдох – шумный , короткий, активный. Выдох пассивный уходит через нос. Выполнять одновременно с движением. Снять эмоциональное напряжение учащихся. Указать на ошибки детей;

Отметить лучших;

Дом. Задание: повторить передачи мяча. Сгибание рук: 1-ая.от опоры 10-15р. 2-ая от пола 10р.

(ПРИЛОЖЕНИЕ)

Дыхательная гимнастика по системе Стрельниковой.

1. «Ладоски».

И.п. стоять ровно и прямо (основная стойка). Ноги чуть уже, чем на ширине плеч. Руки согнуты в локтях, локти опущены, ладоски развернуты.

На счет: «раз!» - делаем хватательное движение ладошами (сжимая их в кулаки) и одновременно с движением – шумно втягиваем воздух носом. Вдох делаем резкий, короткий, активный. Сразу же после шумного короткого вдоха - ладони разжимаем (пальцы при этом не растопыривать), выдох уходит самостоятельно через нос или через рот (кому как удобно).

На счет: «два!» - снова сжимаем ладоски в кулаки и шумно втягиваем воздух (нюхаем воздух). Вдох короткий, как хлопок в ладоши. И сразу же после шумного активного вдоха носом ладоши разжимаются – абсолютно пассивный выдох уходит через нос или через рот.

Активный вдох – пассивный выдох. Вдох делается одновременно с движением и счетом. О выдохе думать запрещено. Считать нужно (мысленно) только вдохи.

На 4 счета сделаем подряд 4 коротких шумных вдохов носом с одновременно сжатием ладоней в кулаки, - затем отдых 3-5 сек. (во время отдыха – паузы о дыхании не думать: дышите, как дышитесь), - и снова на 4 счета делаем подряд 4 шумных вдоха носом с одновременным сжатием ладошек в кулаки.

2. «Насос».

И.п. стоя слегка сутулившись; голова без напряжения слегка опущена вниз (смотреть себе под ноги); руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены.

На счет: «раз!» -слегка выполнить наклон вниз – руки, выпрямляя, легким движением тянутся к полу, плечи расслаблены, голова опущена – вдох (в конечной точке поклона). Опускается вниз верхняя половина туловища, т.е. наклон за счет скругленной спины. Ноги прямо, толчок ягодицами исключен. Чтобы прочувствовать положение тела при наклоне , можно встать спиной близко к стене, и тогда стена будет ограничивать ненужное движение.

Выпрямились, но не полностью, то есть спина не ровная и прямая, а слегка наклонена- выдох ушел абсолютно пассивно, без нашей помощи.

На счет: «два!» - снова слегка наклониться вниз, - голова опущена (шею ни в коем случае не тянуть и не напрягать), плечи расслаблены, руками слегка тянемся к полу – вдох!

Слегка (не полностью) выпрямились – выдох ушел через нос или через рот (кому как удобно).

Подряд (без остановки) на 4 счета нужно сделать 4 наклона одновременно с коротким и шумным вдохами в нижней конечной точке. Затем полностью выпрямится и отдохнуть от 3 до 10 сек. И снова на 4 счета сделать 4 выдоха – поклона без остановки.

Конспект урока для обучающихся 4 класса

Тема урока: «Не смолкнет сердце чуткое Шопена... Танцы, танцы, танцы!»

Тип урока - урок формирования новых знаний

Форма урока: урок-путешествие

Цель - Закрепить представления о танцевальных жанрах музыки и передать эмоциональное содержание музыкальных произведений Ф.Шопена.

Задачи:

Образовательные:

- расширить знания о Польше, танцевальном творчестве Ф.Шопена;
- конкретизировать слуховые представления об особенностях польских танцев.

Развивающие:

- развивать ритмический, динамический слух;
- развитие вокально-хоровых навыков.

Воспитательные:

- на примере творчества и биографии Шопена прививать любовь к родной земле, толерантности, уважительного отношения к культуре народа.

Формирование предметных УУД:

- исполнять музыкальные произведения (пение, музыкально-пластическое движение);
- соотносить выразительные и изобразительные интонации;
- общаться и взаимодействовать в процессе коллективного (хорового) воплощения различных художественных образов;
- воплощать художественно-образное содержание (в пении, слове, движении, играх, действиях);
- эмоционально, эстетически откликаться на музыкальное искусство, выражая свое отношение к нему в различных видах музыкально-творческой деятельности.

Формирование познавательных УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебника: читать, осмысливать, использовать её;
- учиться на слух узнавать танцы, использовать специальную терминологию;
- строить сообщения в устной форме;
- устанавливать причинно-следственные связи.
- сравнивать предметы, объекты : находить общее и различие

Формирование коммуникативных УУД:

- участие в коллективном пении;
- учится грамотно строить речевые высказывания, их аргументировать.
- воспринимать различные точки зрения;
- строить монологическое высказывание;

д) владеть диалогической формой речи;

Формирование регулятивных УУД:

-подбирать слова, отражающие содержание музыкальных произведений, сравнивать их характер, называть названия танцев;

- работа с текстом песни;

- воплощать характер песни о Родине в своём исполнении через пение, слово, пластику движений.

Формирование личностных УУД:

а) ориентироваться в нравственном содержании музыкальных произведений композитора;

б) знать основные моральные нормы;

в) развивать эстетические чувства, чувство прекрасного;

г) развитие доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости.

Методы обучения:

-метод зрительной наглядности: презентация, видеозаписи;

-метод слуховой и зрительной наглядности;

-метод эмоциональной драматургии;

-метод взаимодействия с учителем;

-метод сравнения, размышления;

-словесные методы (беседа, разъяснение, объяснение)

Оборудование урока:

Музыкальный материал:

Исполнение песни: «Песня о земной красоте»

слушание музыки: Ф. Шопен Полонез №3 (ля мажор), мазурка №48 (си-бемоль мажор), вальс (си минор).

Ход урока

Этап I. Организационный момент.

1.1. Музыкальное приветствие

Учитель: Сейчас музыкальный начнётся урок,

Об этом сказал нам весёлый звонок,

Сказал, заливаясь на ноте высокой:

«Друзья, поздравляю с началом урока!»

Дорогие ребята, я рада приветствовать вас на нашем уроке. Сегодня нас ожидает много нового и интересного

1.2. Эмоциональный настрой

(Дети демонстрируют мажорные или минорные смайлики, в зависимости от их настроения)

Этап II. Постановка темы урока.

(Выход на тему. Целеполагание Шопен)

Мы отправимся в волшебный мир музыки, новых знаний и открытий. И поможет нам в этом удивительный проводник – волшебник. Узнаете, дети, кто это? Демонстрация портрета композитора

Дети: Фредерик Шопен

Учитель: Да, именно об этом композиторе мы будем сегодня говорить.

Этот гениальный человек проводит нас в чудный мир музыки, познакомит

нас с особенностями танцевального искусства. Тема нашего урока: «*Не молкнет сердце чуткое Шопена... Танцы танцы танцы*»

Этап III. Работа над новым материалом

3.1. Показ презентации

а) Знакомство с биографией композитора, самыми важными событиями в жизни гения. Обсуждение нового материала, беседа о патриотизме, любви Шопена к родной земле.

б) Знакомство с известными произведениями композитора, танцевальными жанрами:

- Вальс;
- Мазурка;
- Полонез.

Обсуждение нового материала, беседа о разновидностях танцевальных жанров.

Учитель:

3.1. Слушание музыки: Слушание 4 музыкальных произведений Шопена:

1. Ф. Шопен Полонез №3 (ля мажор);
2. Вальс (си минор),
3. Мазурка №48 (си-бемоль мажор),

Работа по итогам слушания музыки

а) обсуждение прослушанных произведений, характера музыки.

РАЗГАДЫВАНИЕ МУЗЫКАЛЬНЫХ РЕБУСОВ

ФИЗМИНУТКА

Этап IV. Музыкальная разминка

Этап V. ВХР

а) музыкальная распевка для разогрева голосового аппарата, подготовка к пению.

б) Повторение песни «О ЗЕМНОЙ КРАСОТЕ»- беседа о характере музыки;

Этап VI. Закрепление новых знаний и умений

а) Беседа с уч-ся

Учитель: Ф. Шопен горячо любил свою Родину, и все свои произведения посвящал Польше и польскому народу. Его музыка пронизана польскими народными песенными и танцевальными мелодиями. Поражает его удивительное чувство любви к своей Отчизне.

Цель: закрепить знания, полученные на уроке

Этап VII. Подведение итогов. Рефлексия

«Не умолкает сердце чудное Шопена...». В чем секрет, в чем сила этих слов? Познакомившись с композитором, его удивительными произведениями, можно сказать лишь одно – сердце Шопена живет, оно бьется и будет биться вечно, потому что вечна его музыка, а она бьется в сердцах каждого, кто услышав ее хоть раз.

А сейчас послушайте Сонет Шопену, автором которого является азербайджанский поэт Мамед Фошк. Читает ЗАРИЦКАЯ МАРИЯ

Не молкнет сердце чуткое Шопена,

Звучит громоподобно, как орган,

В «Святом кресте» вмурованное в стену,

Не для одних лишь здешних прихожан.
И ночью слышит сердце всё, и днём, -
Оно недремно, словно океан, -
Прах гения покоится над Сеной,
Но он живой для всех людей и стран!
Великий сын земли многострадальной,
Мир покорили до окраин дальних
Навеки звуки музыки твоей.

То сердце, что стучало в лад с народным
Во имя жизни светлой и свободной
И камнем взято, всех живых – живей!

- Дети, что Вам больше всего понравилось на уроке? А что было труднее всего?

РЕФЛЕКСИЯ:- А сейчас оцените свою работу на уроке. Достаем музыкальный светофор.

ВЫСТАВЛЕНИЕ ОЦЕНОК

Этап VIII домашнее задание



Раздел учебной программы: Спортивные игры.

Тема урока: Волейбол

Задачи урока:

Образовательные задачи:

1. Совершенствование в технике выполнения нападающего удара
2. Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования
3. Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.

Оздоровительные задачи:

-Развивать у учащихся координационные способности

Воспитательные задачи:

-Воспитывать у учащихся навыки коллективных действий в игре волейбол.

Тип урока: совершенствование ЗУН

Метод проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой

Место проведения: Спортивная площадка школы.

Инвентарь: Волейбольные мячи.

п/п	Содержание	Дози ровк а	Организационно- методические указания
I.	Подготовительная часть	10-12	
1.	Организованный вход в спортзал	30сек	Дежурный сдаёт рапорт учителю о готовности класса к уроку.
2.	Построение, рапорт, приветствие.	30сек 30сек	
3.	Сообщение задач урока.		Обратить внимание: на осанку
4.	Строевые упражнения на месте	30сек	Активизация внимания учащихся
5.	Ходьба и её разновидности в колонне по одному а) на носках, руки в сторону; б) на пятках, руки на поясе; в) в полуприседе, руки на поясе; г) в приседе, руки на коленях; д) прыжками в приседе, руки на коленях	1 мин	Обратить внимание: на осанку Не сгибаться в тазобедренном суставе Выдерживать дистанцию

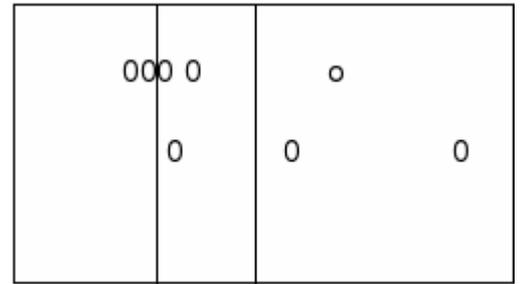
<p>6. Равномерный бег:</p> <p>а) в колонне по одному;</p> <p>б) бег «змейкой» (по линиям площадки);</p> <p>в) перемещения («змейкой») в средней стойке волейболиста, приставными шагами левым, правым боком, с имитацией руками передачи мяча двумя сверху;</p> <p>г) бег в колонне по одному, у баскетбольного щита прыжок вверх, касание рукой щита.</p>	<p>2 мин</p>	<p>Самоконтроль учащихся за дыханием</p> <p>Выдерживать дистанцию</p> <p>Имитация руками передачи мяча двумя сверху;</p> <p>прыжок вверх выполнять с обеих ног</p>
<p>7. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>30сек 3-4 р</p>	<p>1-2 – Руки вверх- вдох</p> <p>3-4- Наклон вперёд, руки вниз – выдох (озвучить)</p>
<p>8. ОРУ в движении без предметов:</p>	<p>1мин 30сек</p>	<p>Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений</p>
<p>1) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:</p>	<p>12 р</p>	<p>Имитация вращения скакалки</p> <p>Амплитуда движений широкая</p>
<p>а) - вращения кистями вперёд;</p>	<p>12 р.</p>	<p>Имитация движения</p>
<p>б) - вращения кистями назад;</p>	<p>12 р.</p>	<p>барабанщика</p>
<p>2) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:</p>	<p>6-8 р.</p>	<p>Имитация движения приёма пищи</p>
<p>а) - вращения в локтевом суставе вперёд;</p>	<p>6-8 р.</p>	<p>Плечи вперёд не наклонять.</p>
<p>б) - вращения в локтевом суставе назад;</p>	<p>6-8 р.</p>	<p>Туловище держим прямо.</p>
<p>3) И.п.- руки в стороны, кисть в кулак:</p>		<p>Ноги в коленном суставе - не сгибать, руками касаться пола.</p>
<p>а) - вращения в плечевом суставе вперёд;</p>		<p>Удерживаем руки вперёд в стороны</p>
<p>б) - вращения в плечевом суставе назад;</p>		<p>Опорную и маховую ноги не сгибать.</p>
<p>4) Ходьба выпадами, вперёд - в сторону, с опорой руками о колено выставленной ноги.</p>		
<p>5) Ходьба, с наклонами туловища вперёд;</p>		
<p>б) Ходьба, со взмахами прямыми ногами:</p>		
<p>И.п.- руки вперёд в стороны</p>		
<p>1- шаг с левой, мах правой, касание</p>		

	левой кисти руки; 2.- И.п 3. шаг с левой, мах правой, касание левой кисти руки; 4.- И.п		
9.	Прыжки через (2) гимнастические скамейки:	30сек	Ноги над скамейкой в коленном суставе не сгибать, движение рук- снизу вверх.
	а) И.п.- о.с., скамейка справа -прыжки вверх влево и вправо с продвижением вперед (М и Д);	2 р	Ноги над скамейкой прямые. Движение рук- снизу вверх.
	б) И.п.- стойка ноги врозь над скамейкой: - вскок на скамейку, соскок – с продвижением вперед (Д);	2 р	
	- прыжок вверх, над скамейкой соединить ноги вместе, приземление - стойка ноги врозь скамейкой между ногами (М).	2 р	
10.	Ходьба, с выполнением упражнения на восстановление дыхания	30сек 3-4р	1-2 – Руки вверх- вдох 3-4- Наклон вперед, руки вниз – выдох.
11.	Перестроение поворотом в движении в две колонны.	30сек	0 0 0 0 0 0 0 0
12.	Перестроение поворотом на месте в две шеренги (на расстоянии 5-6 м друг от друга).		Упражнения выполняются фронтально, в парах.
II	Основная часть	30-35	

1. Совершенствование в технике выполнения нападающего удара.	30сек	Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища
1.В парах:	30сек	Удар наносится прямой рукой
а) - броски и ловля мяча левой и правой рукой из-за головы.	30сек	Быть внимательными, контролировать движение мяча
б) - броски мяча отскоком от пола левой и правой рукой из-за головы.		
в) – удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони выставленной вперёд-вверх левой(правой) руки, направляя его в пол с места;		
2) Упражнение в парах:		Желательно выполнять упражнение непрерывно, без ловли и потери мяча. Мяч летящий на уровне груди головы - принимать двумя руками сверху, на уровне пояса –принимать снизу. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями.
Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимает мяч снизу, направляя его партнёру для очередного удара.	2-3 мин.	
3) В парах: (вариант)	2-3 мин.	Напомнить о правильной работе ног и рук. Через 1-1,5 мин. работы ученики меняются ролями.
Один ученик после наброса мяча выполняет нападающий удар с места, другой принимая мяч снизу, выполняет передачу над головой и наносит нападающий удар в сторону партнёра, который повторяет упражнение.		
4) Нападающий удар с передачи партнёра	3 мин.	
Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 4.		
5) Нападающий удар с передачи партнёра	3 мин.	Переход после выполнения задания
Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3, игрок зоны 3 передачей двумя сверху выводит на нападающий удар игрока зоны 2.		

- 2. Закрепление в технике выполнения одиночного блокирования** 3-4р. Сетка наклонная
1. В парах.
Игроки располагаются с противоположных сторон сетки. Передвигаясь приставными шагами и выпрыгивая вверх касаются ладонями друг друга над сеткой.
2. В парах. 3-4р. Находясь в стойке перед сеткой, следить за действиями соперников. Определить место предполагаемой атаки. Переместиться туда. Выпрыгнуть чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории). Руки выпрямляет. Пальцы широко разведены, а кисти слегка напряжены и расположены над сеткой. После блока включиться в игру.
- Игроки располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу с мячом в руках, выпрыгивает вверх показывает мяч на верхнем тресе не выпуская из рук, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование.
- 3) В парах. 3-4р. Нужно постараться не дать мячу перелететь на свою сторону. Преградить путь мячу на чужой стороне или над сеткой. Подвижное блокирование
- Игроки также располагаются в парах по обе стороны сетки. Один, стоя на полу, набрасывает мяч на верхний трес сетки, другой, выпрыгивая вверх, подставляет ладони и отталкивает мяч на противоположную сторону, выполняет одиночное блокирование.
- 3. Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол.** 9-10 мин.
- 4) Игровое задание. 3 мин.
Игрок зоны 6 выполняет длинную верхнюю передачу мяча в зону 6 на противоположную сторону площадки. Игрок зоны 6 набрасывает мяч игроку зоны 3. Игрок зоны 3 верхней

передачей мяча выводит на нападающий удар игрока зоны 4. Игрок зоны 2 на противоположной площадке выполняет подвижный блок. После выполнения игрового задания все игроки делают переход по площадке по часовой стрелке.



Двухсторонняя учебно-тренировочная игра

5 мин.

Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях. Играть в три касания мяча. Вторая передача из зон 1,6,5 в зону 3. Из зоны 3 выводить на нападающий удар игроков зоны 2 и 4. Отрабатывать одиночный блок в зонах 2,3,4.

Верхняя прямая подача мяча для девочек (на расстоянии 5-6м от сетки).с

III Заключительная часть

2-3

1. Построение
2. Игра на внимание «Класс»
3. Подведение итогов урока
4. Домашнее задание.
5. Организованный уход из зала

30с

3

Организованный выход
Активизировать внимание учащихся
Обратить внимание: на дисциплину