МЕТОДИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

-

№ 9



Методический

журнал

МОУ ВЦО №2

*Сколько б ты ни жил, всю жизнь следует учиться.*

Сенека

2022 год

Содержание

[УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 2](#_Toc110589377)

[**Урок физической культуры в 4 классе по теме «Легкая атлетика. Круговая тренировка»** 3](#_Toc110589378)

[Ход урока 3](#_Toc110589379)

[УРОКИ ТЕХНОЛОГИИ 7](#_Toc110589380)

[**Открытый урок по технологии в 6 классе по теме «Супы. Виды супов. Технология приготовления супов»** 7](#_Toc110589381)

# УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Герасимчик Ольга Александровна –

учитель физической культуры

## **Урок физической культуры в 4 классе по теме «Легкая атлетика. Круговая тренировка»**

Цель урока: Содействие физическому развитию обучающихся посредством

круговой тренировки.

Задачи урока:

Образовательные задачи *(предметные результаты):*

1.Знать комплекс круговой тренировки, уметь выполнять комплекс

упражнений круговой тренировки.

Развивающие задачи:

1.Формировать умение общаться с одноклассниками, оказывать помощь тем, кто

имеет недостаточную физическую подготовленность.

2.Развивать силовые, координационные способности и выносливость, что

усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний*.*

Воспитательные задачи *(личностные результаты):*

1.Формировать умение проявлять дисциплинированность*.*

2.Формировать мотивацию учебной деятельности*.*

3. Воспитать активность, самостоятельность, уметь преодолевать трудности.

Тип урока: комбинированный.

Ход урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **Подготовительная часть (15 мин.)** | | | |
| **1.** | Построение. Приветствие.  Сообщение темы урока. Выполнение строевых команд. | 3 мин. | «Класс, в одну шеренгу становись!» Обратить внимание на внешний вид и готовность к уроку.  «Равняйсь!»  «Смирно!»  «Здравствуйте!»  «Класс, по порядку рассчитайсь!»  «Вольно!»  «Сегодня на уроке у нас будет самая настоящая тренировка»  «Каждая тренировочная станция будет нести пользу на определённые группы мышц. Станций будет 4.»  Напоминаю вам о технике безопасности.  **Строевые упражнения:.**  1Повороты НАПРА-ВО!»  2.«Повороты НАЛЕ-ВО!».  3. «Повороты КРУ-ГОМ!».  «Класс, по порядку рассчитайсь!»  Команда: «Направо – раз - два!», «В обход налево шагом марш!» |
| **2.** | Упражнения на осанку:  - Руки вверх, на носках марш  - Руки в стороны, на пятках марш!  - Руки на пояс, на внешней стороне стопы, марш  - Руки на пояс, ходьба в полуприсяде, марш | 2 мин.  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга | Спину держим ровно. Взгляд вперёд. Руки прямые. Ладони направлены внутрь.  Спину держим ровно. Держим равновесие.  Спину держим ровно. Взгляд вперед. Темп средний.  Спину держим ровно. Взгляд вперёд. Бедро ниже.  Команда: «Без задания, марш!» |
| **3.** | Бег. | 2 мин. | «Бегом марш!». Равномерный темп, держать дистанцию 2-3 шага, следить за дыханием.  «Переход на шаг, восстанавливаем дыхание!» |
| **4.** | Перестроение. | 2 мин. | «Направляющий на месте!»  «Стой раз - два!»  «Налево раз – два»  «На первый, второй, третий рассчитайсь!»  «Первые на месте, вторые два шага вперёд, третьи четыре шага вперёд»  «По расчёту марш!» |
| **5.**  **5.1** | ОРУ:  «Наклоны головы»  И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.  1- вправо  2- и.п.  3 -влево  4- и.п.  5- вперед  6- и.п.  7 -назад  8- и.п. | 8 мин.  6-8 раз | И .п принять.  «Упражнение в правую сторону начинай!»,  Темп средний. Спина прямая. Взгляд вперед. |
| **5.2** | «Круг руками»  И.п. –Узкая стойка, руки к плечам.  1-4–вперёд  5-8 –назад | 6-8 раз | И.п принять.  «Упражнение вперёд начинай!»,  Темп средний. Спина прямая. Взгляд вперед. Выполнять без резких движений. |
| **5.3** | «Повороты туловища»  И.п. – Стойка ноги врозь, руки за голову  1- вправо  2- и.п  3- влево  4-и.п | 6-8 раз | И.п принять.  «Упражнение в правую сторону начинай!»,  Темп средний. Спина прямая. Взгляд вперед. Выполнять с большой амплитудой. |
| **5.4** | «Наклоны туловища»  И.п. – Широкая сойка, руки на пояс  1- влево, правую руку вверх  2- и.п.  3- вправо, левую руку вверх | 6-8 раз | И.п принять.  «Упражнение в правую сторону начинай!»,  Темп средний. Спина прямая. Взгляд вперед. Голову не опускаем. Рука прямая. |
| **5.5** | «Наклоны»  И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс  1,3- вперед  2,4- и.п. | 6-8 раз | И.п принять.  «Упражнение начинай!»,  Темп средний. Спина прямая. Взгляд вперед. Руками достать пол, колени не сгибать. |
| **5.6** | «Махи ног»  И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед.  1 – мах правой вперед, коснуться левой руки  2 - и.п.  3 – мах левой вперед, коснуться правой руки  4 – и.п. | 6-8 раз | И.п принять.  «Упражнение с правой ноги начинай!»,  Темп средний. Спина прямая. Взгляд вперед. Мах как можно выше, нога прямая. |
| **5.7** | «Круг коленями»  И.п. –Узкая стойка, руки на колени.  1-2: влево  3-4: вправо | 6-8 раз | И.п принять.  «Упражнение по часовой стрелке начинай!»,  Темп средний. Взгляд вперед. Руки кладём на колени. Выполняем с большей амплитудой. |
| **5.8** | «Звёздочка»  И.п. – основная стойка, руки вниз.  1,3- прыжок, руки в стороны  2,4 – и.п. | 4-6 раза | И.п принять.  «Упражнение вперёд начинай!»,  Темп выше среднего. Спина прямая. Взгляд вперед. Прыжок выше |
| **6.** | Перестроение. | 1 мин. | «Налево, направо по отделениям марш !» |
| **Основная часть (20 мин.)** | | | |
| **7.** | Круговая тренировка. | 30сек x30 сек  2 серии (отдых между сериями 2 минута) | По расчёту номеров ученики расходятся по станциям и по команде учителя начинают выполнять задания. После завершения задания ученики переходят на следующую станция до тех пор, пока не вернуться на свои места. После того как ученик вернулся на свою исходную станцию они отдыхают 2 минуты. |
|  | **1 Отделение:** «Силовая подготовка» | 30 сек. | Из исходного положения о. с. 1.переходим в упор присев,2. переходим в упор лежа, 3.возвращаемся в упор присев,4 . и .п |
|  | **2 Отделение**: «Прыжки на скакалке» | 30 сек. | Локти от туловища не отводим. Взгляд вперёд. Темп высокий. |
|  | **3 Отделение:** «Поймай мяч» | 30 сек. | Мяч в руках ,подбросить вверх, присесть ,встать и поймать мяч двумя руками. |
|  | **4 Отделение:** «Координация» | 30 сек. | И. п -.основная стойка.  1-прыжок ноги врозь, правая рука вперед.  2-прыжок ноги вместе, левая рука в сторону.  3-прыжок ноги врозь, руки вперед.  4-прыжок ноги вместе. |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Заключительная часть (5 мин.)** | | | |
| **8.** | Построение. Подведение итогов. Игра на внимание «Земля, Вода»  Организованный уход в класс | 6 мин. | «В одну шеренгу становись!»  «Устали?»  «Какая тема урока сегодня была?»  «Какая станция больше всего понравилась?»  «Направо раз-два!»  «В класс шагом марш!» |

# УРОКИ ТЕХНОЛОГИИ

Захарова Наира Владимировна –

учитель технологии

## **Открытый урок по технологии в 6 классе по теме «Супы. Виды супов. Технология приготовления супов»**

**Цель урока:**создание условий для приобретения учащимися знаний о приготовлении супа (заправочный).

**Задачи:**

*Обучающие*: познакомить учащихся со значением первых блюд в питании человека, с классификацией супов, с технологией приготовления; учить приготовлению заправочного супа, определять степень готовности блюда;

*Развивающие*: способствовать развитию у учащихся потребности в творческой деятельности, в самовыражении, самоактуализации через различные виды деятельности;

*Воспитательные*: воспитание мотивации к обучению; аккуратности; трудолюбие.

**Тип урока:** комбинированный.

**Оборудование:** наглядный материал, рабочая тетрадь, учебник.

**Планируемые результаты обучения.**

**Регулятивные**

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

**Познавательные**

-формирование умения понимать причины успеха, неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- умение анализировать, сравнивать;

- умение определять логическую последовательность действий и следовать ей в своей деятельности

**Коммуникативные**

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге (понимать точку зрения собеседника, признавать право на иное мнение).

- использование различных способов поиска, сбора, обработки, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями,

-распределять работу, оценивать свой вклад в результат общей деятельности.

**Организационная структура урока**

1.Организационный момент.

Включение в учебную деятельность на личностно-значимом уровне.

Приветствие учеников.

Организация внимания. Проверка готовности учащихся к уроку. Проверка домашнего задания.

Приветствуют учителя, контролируют готовность к уроку.

*Личностные:* мобилизация внимания, уважение к окружающим.

*Регулятивные:* целеполагание.

*Коммуникативные:* планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.

2.Актуализация знаний.

Постановка учебной задачи.

Создать условия для возникновения внутренней потребности включения в учебную деятельность. Выявить уровень знаний и систематизировать их.

Чтобы понять, что мы будем изучать сегодня на уроке вы должны отгадать загадки:

И уха он, и бульон,

Щи, рассольник - тоже он.

Он гороховый, капустный

И, конечно, очень вкусный.

Это кушанье для всех

Мама сварит на обед.

И половник тут как тут –

Разольет в тарелки ... (суп)

Попробуем сформулировать тему урока.

Поэтапное приготовление блюда ( Технологическая карта )

Как называется процесс создания блюда? (Приготовление)

Как записывают супы в меню? (Первые блюда)

Подводим учащихся к осознанию целей и задач.

Скажите, пожалуйста, что мы сегодня узнаем на уроке?

Отвечают на вопросы учителя, обсуждают их.

Формулируют цели урока, определив границы знания и незнания.

*Регулятивные:* целеполагание ; планирование.

*Познавательные: общеучебные – логические* – решение проблемы, построение логической цепи рассуждений, доказательство, выдвижение гипотез и их обоснование;

*Коммуникативные:*инициативное сотрудничество в поиске и выборе информации.

3.Первичное усвоение новых знаний.

Организовать осмысленное восприятие новой информации . ( презентация)

Суп - жидкое кушанье, представляющие собой отвар, приготовленный по определенному рецепту из мяса, рыбы, птицы, овощей, грибов, крупы и т. д.

Отвар - это жидкость, насыщенная тем, что в ней варилось. Чистый отвар, сваренный из мяса, рыбы или птицы называется бульоном. На поверхности бульона образуется жир. Это - навар.

**История супа (сообщение учащихся).**

Раньше на Руси все супы (рыбные, грибные, мясные и т.д.) называли ухой, что на языке наших предков означало “жидкая еда”. С середины 19 века ухой стали называть только рыбный отвар, а все остальные жидкие блюда, супами от немецкого слова suppe.

Жидкое блюдо, у разных народов называются по своему, в Грузии-харчо, в Узбекистане и Туркмении – шурпа, в Азербайджане - пити, во Франции - консоме. Богатым выбором супов славится русская кухня. Это щи, борщи, уха, грибные супы и т.п. По сравнению со вторыми блюдами супы менее калорийны и небогаты витаминами. Поэтому в них хорошо добавлять зелень, коренья, репчатый лук, пряности и т.д. Многие супы содержат экстрактивные вещества. Они активизируют деятельность пищеварительных органов. И.М. Сеченов писал: “Суп - прежде всего аппетитное блюдо”.

**По способу приготовления супы делятся**на прозрачные, пюреобразные, холодные, сладкие, молочные.

**Прозрачные супы** - концентрированные бульоны. Они должны быть не мутными и без жира на поверхности.

**Заправочные супы те**, которые в конце варки заправляют пассированными овощами, томатом - пюре, сметаной.

**Супы-пюре** готовят из разнообразных продуктов вареных, а затем протертых. Они хорошо усваиваются организмом, поэтому их чаще всего используют в детском лечебном питании.

**Холодные супы** - служат не только источником питательных веществ и средством возбуждения аппетита - они утоляют жажду, действуют освежающе. Их большей частью включают в меню летом, в жаркую погоду.

**Сладкие супы**, которые вкусны как в холодном, так и горячим виде. Для них используют отвары из ягод и фруктов, фруктово-ягодные соки. В них добавляют отдельно отваренные макароны, рис, пшено, нарезанный кубиками пудинг.

**Молочные супы** - относятся к блюдам быстрого приготовления. В состав могут входить крупы, макаронные изделия, а так же овощи и сухофрукты.

Технология приготовления супов крайне вариативна, однако есть общие принципы приготовления практически всех горячих супов.

- Сбалансированность количества жидкости и гущи.

Для различных супов она различна, важно другое: это количество жидкости должно быть взято сразу же, с учётом выкипания. Добавлять воду в суп или отливать из супа в процессе приготовления нельзя.

- Закладка продуктов в суп с учётом времени их приготовления.

Каждый продукт в супе не должен потерять полностью свой вкус, вместе с тем каждый компонент должен быть доварен и вписаться в общую композицию.

- Постоянный контроль варки.

Это означает, что постоянно должна сниматься пена (по крайней мере, после закладки каждого компонента), контроль кипения, температуры супа, проба.

- Своевременное внесение соли в суп, в зависимости от его вида.

По общему правилу, суп надо солить только в конце приготовления, но не в самом, а так, чтобы компоненты супа успели впитать в себя достаточное количество соли.

- Умеренное кипение супа в процессе приготовления.

Ещё лучше, если суп во время приготовления не кипит, а томится.

В 5 классе мы знакомились с технологией приготовления блюд из круп. При варке круп их вес и объем увеличивается, поэтому следует знать, сколько жидкости необходимо для приготовления блюд из круп нужной консистенции.

**Консистенция** – это степень густоты, вязкости чего-нибудь. Каши по консистенции бывают 3-х видов.

**Назовите их** (рассыпчатые, вязкие, жидки)

**Скажите, какая консистенция у супа?**(жидкая). Показывает картинку.

**А что еще входит в состав супа? (**гарнир, плотная часть**)**

**Задание 1.**

Вспомните все супы, которые вы знаете и определите содержание частей.

Овощи

Молоко

Рыба

Кефир

Грибы

Отвары из круп, овощей, фруктов

Крупы

Квас

Бобовые и макаронные изделия

Птица

Мясо

**Обращается к классу с вопросом:**

**- Какие первые блюда вы знаете?**

**Как их можно классифицировать?**

Обращаемся за помощью к учебнику стр. 68

**Задает вопросы:**

Какие супы бывают по температуре подачи (холодные, горячие).

По способу приготовления (заправочные прозрачные, супы-пюре, сладкие, холодные).

По виду основы (на бульоне (отваре), на молоке).

**Задание 2.**Допишите в таблицу какие виды супов…

Участвуют в беседе; формулируют выводы, делают записи в тетради.

Раздача индивидуальных карточек с таблицей

4.Практическая работа: «**Приготовление заправочного супа»**.

1.Изучение технологической последовательности приготовления выбранного блюда.

2. Составление тех. карты.

3 . Приготовление.

4. Дегустация блюда.

5. Уборка рабочего места.

Учащиеся выполняют практическую работу.

5. Закрепление полученных знаний

6.Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению

Организовать обсуждение .запись домашнего задания.

Задайте своим товарищам вопросы по новому материалу.

Как вы думаете, удалось нам достичь цели урока?

**7. Домашнее задание :**

Изучить п.12.

Задают товарищам вопросы с целью закрепления нового материала.

Отвечают на вопросы.

Записывают домашнее задание

*Регулятивные:* умение формулировать задания.  
*Коммуникативные:* планирование сотрудничества с коллективом.

8.Рефлексия деятельности

1) Организовать самооценку учениками собственной учебной деятельности  
2) Подвести итог проделанной работы на уроке.

Закончите фразы:

Я познакомился с ...  
Было непросто ...  
Я добился ...  
У меня получилось ...  
Хотелось бы ...  
Мне запомнилось ...  
Я попробую ...  
  
**Спасибо за работу!**

Анализируют свою деятельность на уроке. Осуществляют самооценку собственной учебной деятельности, соотносят цель и результаты, степень их соответствия.