

МБОУ Хор – Тагнинская СОШ

Технологическая карта

открытого урока физической культуры

«История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени»

5 класс

Выполнил:
учитель физической культуры
Почтальон Сергей Владимирович

Класс: 5

Тема: История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени

Учебник: «Физическая культура» 5 класс А.П. Матвеев.

Тип урока: урок обобщения и систематизации знания.

Формы работы: индивидуальная, групповая, самостоятельная формы работы.

Методы: словесный, проблемно – поисковый, системно- деятельностный.

Технология: информационно – коммуникационные технологии.

Цель: создать условия на уроке по усвоению знаний по теме урока «История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени «Готов к труду и обороне!»

Задачи:

Образовательные: совершенствование техники выполнения отдельных элементов при подготовке сдачи нормативов ГТО. Выполнение некоторых нормативов по сдаче ГТО и оценивание их выполнения.

Развивающие: развивать физические способности, способствовать развитию мышц опорно-двигательного аппарата.

Воспитательные: формирование ценностного отношения к здоровью, активной гражданской позиции, формировать навыки взаимопомощи при выполнении упражнений.

Предметные результаты – усвоить теоретические знания о понятии ГТО и научиться применять их на практике.

Метапредметные:

Познавательные УУД – владеют знаниями о различных видах спорта, умеют выполнять упражнения: поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, извлекают информацию в соответствии с целью,.

Регулятивные УУД- самостоятельно выделяют и формулируют задачи и способы их осуществления, выполняют учебные действия по заданному плану, контролируют выполнение задания, самостоятельно выделяют и формулируют задачи и способы их осуществления,

планируют собственную деятельность, правильно выполняют учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений, осуществляют итоговый и пошаговый контроль своих действий.

Коммуникативные УУД - слушают и слышат партнера, участвуют в диалоге с учителем, адекватно передавать информацию собеседнику, работают в команде, внимательно слушают и слышат партнера, договариваются о чем-либо.

Личностные - имеют желание учиться, правильно идентифицируют себя с позиции школьника, проявляют положительные отношения к учебной деятельности, проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками, адекватно воспринимают оценку со стороны сверстников.

Оборудование: секундомер, линейка для прыжков в длину с места, гимнастические маты, гимнастическая скамья, маршрутный лист, карточки указатели с видом нормативов, QR коды.

№	Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Формируемые УУД
Подготовительный этап (10 мин)				
1	<p>Орг. Момент 2минуты</p> <p>Актуализация знаний</p> <p>Постановка цели и задач урока</p>	<p>Приветствие. Проводит построение в шеренгу. Проверяет готовность учащихся к уроку, создает эмоциональный настрой.</p> <p>Проводит опрос обучающихся. - С какими видами спорта вы познакомились на уроках физической культуры?</p> <p>- Какие виды личного первенства вы знаете?</p> <p>Чтение стихотворения: Чтобы быть здоровым смелым, Быть напористым, умелым Спортом нужно заниматься. Бегать, плавать, закаляться. Нужно нормы выполнять, А не просто так бежать Получить нужно очки, А за них дадут значки. По значкам можно сказать: Мы готовы все на «пять» И здоровье сохранить, И Россию защитить! - О чем это стихотворение? -А что такое ГТО? -Сформулируйте тему урока.</p>	<p>Здороваются с учителем. Выполняют построение. Настраиваются на урок.</p> <p>Отвечают на вопросы учителя - Волейбол, пионербол, баскетбол, футбол.</p> <p>- Легкая атлетика (бег, прыжки, метание, марафон)</p> <p>- О ГТО. Ответы учащихся</p>	<p>Личностные: имеют желание учиться, правильно идентифицируют себя с позиции школьника, проявляют положительные отношения к учебной деятельности.</p> <p>Познавательные: владеют знаниями о различных видах спорта</p> <p>Коммуникативные: слушают и слышат партнера, участвуют в диалоге с учителем.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделяют и формулируют задачи и способы их осуществления, планируют собственную деятельность, правильно выполняют учебную задачу</p>

	<p style="text-align: center;">Разминка 10 минут</p>	<p>- Верно. - Какие задачи поставим перед собой? - Сегодня мы будем совершенствовать технику выполнения отдельных элементов при подготовки сдачи нормативов ГТО. Выполним несколько нормативов по сдаче ГТО и оценим их выполнение.</p> <p>- Что такое ГТО? - Какова цель возрождения ГТО-21 века? - Зачем выполняют ГТО в 21 веке? Ответ на эти вопросы вы найдете в QR коде расположенном на доске. (Приложение 1).</p>  <p>-Класс, на месте построения становись! -Повороты на месте налево (направо) в обход налево шагом - Марш!</p> <p>- Руки за голову. Ходьба на пятках. - Руки к плечам. Ходьба на носках. - Руки на пояс. Ходьба с перекатом</p>	<p>Предположение детей - ГТО.</p> <p>Предположение детей</p> <p>Формулирует задания: 1) Самый простой способ передвижения учеников в колонне по одному. 2) Носки не должны касаться пола. 3) Пятки не должны касаться пола. 3) Медленный переход с</p>	<p>Коммуникативные: адекватно передавать информацию собеседнику, работают в команде, внимательно слушают и слышат партнера, договариваются о чем-либо.</p> <p>Познавательные: извлекают информацию в соответствии с целью, определяют значение и смысл термина «ГТО».</p> <p>Регулятивные: организуют собственную деятельность. осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на объяснение учителя.</p> <p>Личностные: проявляют</p>
--	---	--	---	---

		<p>с пятки на носок.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки за спину. Ходьба на внешней (внутренней) стороне стопы. - Руки на пояс. Ходьба приставным шагом правым (левым) боком. - Руки за спину. Ходьба скрестным шагом с левой ноги. - Руки вперёд. Ходьба в полуприсяде. - Руки за голову. Ходьба в полном присяде. - Руки за голову. Ходьба шагом с высоким подниманием колена согнутой ноги. - Руки на пояс. Ходьба с выпадами с правой ноги. <p>Упражнения в беге.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки согнуты в локтях. - Медленным бегом – Марш! - Бег с высоким подниманием бедра. - Бег с захлёстыванием голени. - Без задания! 	<p>пятки на носок, нога выпрямлена в колене – задействуются икроножные, тазобедренные мышцы и мышцы.</p> <p>4) Сначала одной ногой делается несколько шагов в сторону, затем другой ногой.</p> <p>5) Спина прямая</p> <p>1) Медленный бег</p> <p>2) Бег выполняется на носках, руки двигаются параллельно друг друга. Бедро поднять на высоту 90 градусов.</p>	<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.</p> <p>Личностные: умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками, проявляют дисциплину, упорство и трудолюбие в достижении поставленных задач.</p>
--	--	--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> - Руки в стороны. - Бег с подниманием прямых ног вперёд. - Руки в стороны. - Бег скрестным шагом вперёд. - Руки согнуты в локтях. - Бег с подскоками. - Бег спиной вперёд – Марш! - Без задания! -Бег без задания. - По хлопку меняем направление. - Переход на ходьбу. - Восстанавливаем дыхание! - Налево, в колонну по три марш! О.Р.У на месте (Приложение 2). 	<p>3) Бег выполняется на носках, руки двигаются параллельно друг другу, пятки касаются ягодиц.</p> <p>4) Бег выполняется на носках, с выносом прямых ног вперед, руки двигаются параллельно друг другу.</p> <p>5) Бег выполняется на носках, руки в стороны, при выполнении правая нога вперед, левая сзади и обратно, туловище прямо.</p> <p>6) Выпрыгивание вверх. Ставится нога на пятку с последующим перекатом на носок. Руки выполняют одновременный мах вперед вверх. Колено поднимается на высоту 90 градусов.</p> <p>7) Бег выполняется на носках, при выполнении смотрим через левое плечо.</p> <p>8) Бег выполняется на носках, руки двигаются параллельно друг другу.</p> <p>1) Восстановление дыхания, пристраивание в колонны.</p>	
Основной этап (20 мин)				

	<p>Решение поставленной задачи</p> <p>Техника безопасности</p>	<p>-Ребята, во время разминки вы разделились на 3 команды. Капитаны команд будут выполнять задания первыми, затем будут принимать нормативы у остальных членов команды.</p> <p>- Капитаны подойдите за маршрутными листами для своей команды, раздайте их каждому участнику для фиксирования результатов. (Приложение 3)</p> <p>- Первая команда отправится на станцию «Прыжок в длину с места».</p> <p>- Вторая – на станцию «Наклон вперед из положения стоя».</p> <p>- Третья – «Поднимание туловища из положения лежа на спине».</p> <p>- К указанным местам занятий шагом марш!</p> <p>- Ребята, озвучьте правила выполнения нормативов, на каждой станции.</p> <p>- При выполнении сдачи нормативов вы должны помнить следующие правила: 1) соблюдать правила и нормы поведения, 2) не нарушать требование дисциплины,</p>	<p>Каждая команда отправляется на свои станции.</p> <p>Ответы детей: (Приложение 4)</p>	<p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений, осуществляют итоговый и пошаговый контроль своих действий.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками, умеют слышать и слушать товарища.</p> <p>Личностные: умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками, адекватно воспринимают оценку со стороны сверстников.</p>
--	--	---	---	--

	<p>Работа по станциям</p>	<p>3) не начинать упражнения без разрешения учителя, 4) во время выполнения прыжка в длину с места, не стоять за спиной выполняющего, посторонним не находится в зоне прыжка; 5) выполнять упражнение на исправных снарядах, 6) в случае переутомления или плохого самочувствия, учащийся должен прекратить занятие и предварительно уведомив преподавателя, обратиться в медпункт школы.</p> <p>- Приступаем к выполнению заданий.</p> <p>- На первой станции выполняем прыжок в длину с места. Сначала выполняет командир, замер производит второй участник. Затем участники меняются.</p> <p>- На второй и третьей станциях, работа происходит аналогично первой.</p> <p>- Все станции начинают работу одновременно. При сдаче норматива полной командой, участники переходят к следующему этапу сдачи.</p> <p>- К выполнению нормативов приступить.</p>	<p>Выполняют сдачу нормативов, ориентируясь на маршрутный лист.</p> <p>Переходят от станции к станции, пока вся команда не выполнит норматив.</p>	
Заключительный этап (7 мин)				
	Итог	- Посмотрев в свои маршрутные	Учащиеся выполняют	Регулятивные:

	<p>Рефлексия 1 минута Прием «Три лица». Приложение 5.</p> <p>Домашнее задание Приложение 1 (№4).</p>	<p>листы, вы можете определить на какой значок вы выполнили тот или иной норматив. Суммируйте баллы своих результатов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поднимите руки те, кто выполнил прыжок, гибкость, пресс на золото? - Суммируйте баллы всей команды. - Командиры озвучьте результаты. - Какой вывод можно сделать? <p>- В одну шеренгу становись!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Какова была тема урока? - Какие новые знания вы получили на данном уроке? - Для чего необходимо сдавать нормативы ГТО? - Как вы думаете с задачей урока справились? <ul style="list-style-type: none"> - Какие чувства и мысли вызвал у вас этот урок? - Как вы считаете, все ли у вас получилось? Были ли у вас затруднения? - Какой можно сделать вывод? <p>Ребята д/ задание я зашифровал для вас в QR код, при выходи из зала каждый возьмите свой код.</p>	<p>задание, суммируют свои баллы.</p> <p>Строятся в одно шеренгу.</p> <p>Ответы детей.</p> <p>Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке выбрав соответствующее лицо</p> <p>Дети разбирают QR код</p>	<p>прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала, действуют с учетом выделенных учителем ориентиров, оценивают свои достижения, адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие с учителем и сверстниками в совместной деятельности.</p>
--	---	--	--	--

				
--	--	--	--	--

№1



№2



№ 3



№ 4



Общеразвивающие упражнения на месте

Упражнение № 1

И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон головы вперед;

2 – наклон головы назад;

3 – наклон головы вправо;

4 – наклон головы влево.

Упражнение № 2

И. п. – стойка ноги врозь.

1 – руки вверх (через стороны);

2 – и. п.

Упражнение № 3

И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх.

1-2 – рывки руками назад;

3-4 – смена положения рук.

Упражнение № 4

И. п. – стойка ноги врозь.

1-2 – круговые движения локтями вперед;

3-4 – круговые движения локтями назад.

Упражнение № 5

И. п. – стойка ноги врозь.

1-2 – круговые движения руками вперед;

3-4 – круговые движения руками назад.

Упражнение № 6

И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед в замок.

1-2 – поворот вправо;

3-4 – поворот влево.

Упражнение № 7

И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх.

1-2 – наклон вправо;

3-4 – наклон влево.

Упражнение № 8

И. п. – стойка ноги врозь.

1 – руки вверх;

2 – наклон вперед, руки вперед;

3 – наклон вниз, руки вниз;

4 – и. п.

Упражнение № 9

И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклон вниз, правой рукой коснуться носка левой ноги;

2 – смена положения.

Упражнение № 10

И. п. – узкая стойка ноги врозь.

1 – руки вверх;

2 – наклон вниз;

3 – присед;

4 – и. п.

Упражнение № 11

И. п. – выпад правой ногой вперед, руки на пояс.

1-3 – пружинистые выпады

4 – прыжок, смена положения ног.

Упражнение № 12

И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1 – мах правой ногой вперед, хлопок;

2 – и. п.;

3 – мах левой ногой вперед, хлопок;

4 – и. п.

Приложение 3.

команда № 1

Ф.И. уч-ся	Прыжки в длину с места		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин		Наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамье	
	Результат	Знак	Результат	Знак	Результат	Знак

команда № 2

Ф.И. уч-ся	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин		Наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамье		Прыжки в длину с места	
	Результат	Знак	Результат	Знак	Результат	Знак

команда № 3

Ф.И. уч-ся	Наклон туловища из положения стоя на гимнастической скамье		Прыжки в длину с места		Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	
	Результат	Знак	Результат	Знак	Результат	Знак

Приложение 4.

1 станция: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Участник принимает И.П.: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки перед линией измерения, одновременно толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа оставленного любой частью тела участника. Прыжок выполняется с трех попыток. В зачет идет лучший результат.

2 станция: наклон вперед из положения стоя на скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье выполняется из И.П. : стоя на скамье ноги выпрямлены в коленях, ступни расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении теста участник выполняет два предварительных наклона, при третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течении 2 сек.

3 станция: поднятие туловища из положения лежа на спине. Поднятие туловища из положения лежа на спине выполняется из И.П. лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой (в замок), лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнеров к полу. Участник выполняет максимальное количество поднимания туловища за одну минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Приложение 5. «Три лица».

Учитель показывает учащимся карточки с изображением трех лиц: веселого, нейтрального и грустного.

Учащимся предлагается выбрать рисунок, который соответствует их настроению.



Третья ступень (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно- силовые возможности
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	

