

Технологическая карта урока по физической культуре

Тема урока	ГТО-путь к здоровью
Тип урока	Урок контроля, оценки и коррекции знаний
Дата урока	28.03.2024
Образовательные ресурсы	Измерительная рулетка, гимнастические маты, тумба для наклона вперед из положения стоя, станок для сгибания и разгибания рук в упоре лежа, конусы, секундомер.
План урока	<ol style="list-style-type: none">1. Построение в одну шеренгу. Введение в тему.2. Перестроение в три шеренги3. Разминка4. Беседа «Что такое нормы ГТО»5. Работа по станциям (выполнение нормативов ГТО)<ul style="list-style-type: none">• Наклон вперед из положения стоя• Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа• Поднимание туловища лёжа на полу• Прыжок в длину с места толчком двух ног• Челночный бег 3x106. Построение в одну шеренгу7. Подведение итогов. Анализ результатов учащихся.8. Коррекция навыков

<p>Цели урока</p>	<p>Дать представление о внедрении норм ГТО в России. Развивать умение самостоятельно выполнять определенные нормативы ГТО (прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами, челночный бег 3X10, поднятие туловища из положения лежа за 1 мин).</p> <p>Развивать умение самоанализа.</p>
<p>Формы и методы обучения</p>	<p>Беседа, круговая тренировка</p>
<p>Основные термины и понятия</p>	
<p>Планируемые образовательные результаты</p>	<p><i>Предметные:</i> <i>научатся:</i> познавать индивидуальные показатели развития основных физических качеств; применять знания и умения при самостоятельном выполнении тестов норм ГТО. <i>получат возможность научиться:</i> оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале.</p> <p><i>Метапредметные:</i> <i>познавательные:</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. <i>коммуникативные:</i> проявляют культуру взаимодействия, терпимости и толерантности при совместной деятельности; <i>регулятивные:</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить.</p>

Личностные:

принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Организационная структура урока

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы организации взаимодействия на уроке	УУД
Организационный этап	Проводит построение в шеренгу. Проверяет готовность к уроку, озвучивает тему урока; создает эмоциональный настрой к изучению материала. Перестраивает обучающихся в три шеренги.	Выполняют построение. Слушают и обсуждают тему урока. Выполняют перестроение из одной шеренги в три шеренги Выполняют разминку	Фронтальная	Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться, правильно идентифицируют себя с позицией школьника. Проявляют внимание, дисциплинированность, трудолюбие. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении заданий, адекватно воспринимают указания учителя.
Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной	Проводит беседу на тему: «Что такое нормы ГТО» (приложение 1.)	Слушают и обсуждают содержание беседы «Что такое нормы ГТО».	Фронтальная	Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его. Проявляют внимание,

<p>деятельности учащихся.</p>				<p>дисциплинированность. Познавательные: Формируют представление о нормах ГТО. Извлекают необходимую информацию из рассказа учителя.</p>
<p>Выявление знаний, умений и навыков, проверка уровня сформированности у учащихся общеучебных умений</p>	<p>Напоминает правила выполнения тестов (приложение 2): прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, челночный бег 3x10, поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.) Объясняет правила заполнения зачетных книжек, правила работы учащихся на станциях, правила перехода. Выдает зачетные книжки по тестам (приложение3) учащимся (первым номерам в шеренгах по количеству учащихся в группе). Направляет на выполнение тестов (1 шеренга – 1 станция, 2 шеренга – 2</p>	<p>Слушают и обсуждают правила выполнения тестов.</p> <p>Слушают правила заполнения зачетных книжек, правила работы учащихся на станциях, правила перехода.</p> <p>Получают зачетные книжки.</p> <p>Расходятся по станциям для выполнения тестов.</p> <p>Выполняют тесты,</p>	<p>Фронтальная</p> <p>Фронтальная</p> <p>Групповая</p> <p>Групповая</p> <p>Групповая</p>	<p>Познавательные: Извлекают необходимую информацию из рассказа учителя. Формируют умение заполнять зачетные книжки по тестам.</p> <p>Регулятивные: Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на требования учителя.</p> <p>Личностные: Проявляют внимание, дисциплинированность, трудолюбие.</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения тестов, соблюдают правила безопасности.</p>

	<p>станция, 3 шеренга – 3 станция, 4 шеренга – 4 станция, 5 шеренга-5 станция) Осуществляет контроль выполнения тестов, контроль заполнения зачетных книжек, контроль перехода обучающихся по станциям.</p>	<p>заполняют зачетные книжки, переходят на следующие станции.</p>		
Рефлексия	<p>Проводит построение в шеренгу. Подводит итоги сдачи тестов обучающимися (за каждый бронзовый результат обучающийся делает шаг вперед, за серебряный – два шага вперед, за золотой – три шага вперед) Анализирует результаты обучающихся.</p>	<p>Выполняют построение. Подводят итоги выполнения тестов.</p> <p>Анализируют свои результаты выполненных тестов.</p> <p>Оценивают друг друга</p>	Фронтальная	<p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его. Определение внутренней позиции школьника</p> <p>Регулятивные: Осуществляют анализ и объективную оценку свои результаты.</p>

Приложение 1. Беседа «Что такое нормы ГТО»

По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

- А как вы понимаете девиз «Готов к труду и обороне»? (Ответы детей).

Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания.

Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.

Значок ГТО со временем станет очень популярным у молодежи. В былые времена его наличие говорило о том, что перед вами человек, который старается быть гармонично развитой личностью.

Структура нового комплекса ГТО включает следующие ступени:

1 ступень "Играй и двигайся": 6-8 лет (1-2 классы)

2 ступень "Стартуют все": 9-10 лет (3-4 классы)

3 ступень "Смелые и ловкие": 11-12 лет (5-6 классы)

4 ступень " Олимпийские надежды ": 13-15 лет (7-9 классы)

5 ступень "Сила и грация": 16-17 лет (10-11 классы)

6 ступень "Физическое совершенство": 18-30 лет

7 ступень "Бодрость и здоровье ": 41-50 лет

8 ступень "Здоровье и долголетие": 51-55лет и старше.

Так же есть 9, 10, и 11 ступени ГТО

Знак отличия ГТО имеет форму стилизованной многоконечной звезды, в центре которой расположена окружность с изображением бегущего спортсмена на фоне красного цвета для золотого знака отличия, синего — для серебряного значка, а для бронзового - зеленый цвет с изображением восходящего солнца.

Ваш возраст соответствует 3 ступени. В комплекс входят 10 видов испытаний, направленных на проверку быстроты, силы, гибкости и выносливости. Сегодня на уроке мы с вами выполним 3 теста:

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Приложение 2. Правила выполнения тестов норм ГТО

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Нормы ГТО на отжимания являются обязательными тестами.

В этом упражнении тестируемый ложится на пол вниз животом, ноги, туловище и плечи вытягивает в прямую линию локти рук разводит до 45 градусов, кисти вытягивает вперед и вниз ладонями укладывает на пол на ширине плеч, опора под стопы ног не устанавливается. При сгибе рук грудь должна коснуться пола, а при разгибе происходит отжимание от пола. Отжатое состояние фиксируется на полсекунды, после чего цикл повторяется.

Засчитывается то количество отжиманий, при котором не нарушалась прямая линия ног, туловища и плечей, в отжатом состоянии ни одна часть тела, кроме ладоней и стоп ног, не касается пола, зафиксировано отжатое состояние на полсекунды, руки разгибаются одновременно, локти развернуты максимально на 45 градусов, при сгибе рук грудь коснулась пола. Нарушение хотя бы одного из этих условий приводит к необходимости повторить отжимание с ошибкой.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок с места выполняется с толчком 2-мя ногами в секторе, оборудованном для прыжков в длину, и местом отталкивания, хорошо сцепляющимся с обувью легкоатлета.

Исходное положение для прыжка с места: ступни ног становятся параллельно на ширине плеч, носки располагаются перед линией, от которой измеряется длина прыжка до самого близкого следа любой части тела, приземлившегося после прыжка участника.

При прыжке толчок может сопровождаться махом руками. Участник делает 3 попытки, из которых выбирается самый лучший результат. Попытка не зачитывается при заступе или касании носком ноги линии, от которой измеряется длина прыжка, предварительном подскоке перед отталкиванием, не одновременном отталкивании 2-мя ногами.

3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Мальчики и девочки 6-15 лет для выполнения нормативов бронзового и серебряного знаков ГТО должны достать пол пальцами, а золотого знака ладонями.

Техника выполнения упражнения:

Во избежание травм при выполнении наклонов вперед должна строго соблюдаться следующая техника:

- в исходном положении ноги должны быть поставлены на ширину плеч, корпус выпрямлен с небольшим прогибом в пояснице;
- в начале упражнения участник делает глубокий вдох, задерживает дыхание, наклоняется плавно, следя за тем, чтобы спина была ровной с небольшим прогибом в пояснице и опустилась до положения, параллельного полу спортивного зала, а голова поднята;
- перед подъемом в исходное положение делается выдох, корпус нужно поднимать плавно, включая в работу мышцы ягодиц и бицепсы бедер, но, не напрягая поясницу.

Зачетная книжка ученика

Фамилия, имя

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Мой результат
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	19	25	37	
3.	Наклон вперед из положения	+4	+6	+11	