

Технологическая карта

Учитель: Долгова Н.Б

Дата проведения: 20.09.2024

Предмет: физическая культура

Класс: 3

Тема урока: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. «Комплекс ГТО – путь к здоровью!»

Тип урока: образовательно – игровой

Место проведения: спортзал

Вид урока: круговая тренировка

Цель урока: Создание деятельностно – образовательной среды, способствующей физическому развитию обучающихся посредством выполнения упражнений комплекса ГТО.

Задачи урока:

Предметные:

обеспечить усвоение знаний о движении ГТО, здоровье и здоровом образе жизни;
способствовать формированию навыков правильного выполнения норм ГТО 2 ступени;
способствовать физическому развитию обучающихся и развивать основные физические качества;
знать и соблюдать правила поведения, предупреждения травматизма во время занятий.

Метапредметные:

уметь определять и формулировать учебную задачу с помощью учителя;
формировать жизненно – важные двигательные навыки; умение работать в команде, группе;
планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.

Универсальные учебные действия

Познавательные:

владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

Регулятивные:

уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Коммуникативные:

владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения;
формировать ценностное отношение к здоровью, активную гражданскую позицию;
воспитывать умение проявлять дисциплинированность, упорство и трудолюбие в достижении поставленной цели.

Межпредметные связи: ОБЖ (ЗОЖ), литература – знания пословиц и поговорок на тему «ЗОЖ».

Формы и методы обучения

Коллективная работа, работа в группах (командах); индивидуальная работа в процессе коллективной;
Фронтальная, поточная, словесная, круговая тренировка, соревновательная, самооценка и взаимооценка.

Планируемые образовательные результаты

Предметные:

научатся: познавать индивидуальные показатели развития основных физических качеств; применять знания и умения при самостоятельном выполнении тестов норм ГТО.

получат возможность научиться: оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале.

Метапредметные:

познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.

коммуникативные: проявляют культуру взаимодействия, терпимости и толерантности при совместной деятельности;

регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить.

Личностные:

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

Оборудование:

Секундомер, рулетка, гимнастические скамейки, теннисные мячи и мишени, кубики, маты, обручи, протоколы и информационные листы, (нормативы) комплекса ГТО.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (10 мин)		

1. Построение.	1 мин.	Класс равняйся! Смирно!
<p>Актуализация знаний и умений. Введение в тему. Постановка проблемного вопроса: Как вы считаете, что самое важное в жизни для человека? «Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто!» - говорил великий Сократ. Необходимо придерживаться правил здорового образа жизни, перечислить эти правила – это, прежде всего занятия физкультурой, спортом, играми на воздухе; как можно меньше проводить времени перед телевизором, компьютером. Здоровое питание – фрукты, овощи, натуральные продукты; соблюдать режим дня; закаливаться...</p> <p>У вас было домашнее задание подготовить стихи, кто готов?</p> <p><u>Для определения цели урока учащимся прочитывается стихотворение</u></p> <p>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 сохранять, И Россию защищать! А что такое ГТО? (Ответы уч-ся) Как вы, думаете, о чём это стихотворение? (О ГТО). И так мы с вами затронули такие понятия как здоровье, ЗОЖ и ГТО. Давайте попробуем сформулировать тему урока – «Путь к здоровью через комплекс ГТО!»</p>		

<p>- Сообщение темы и задач урока:</p>		<p>Тема урока: подготовка к ГТО через комплексное развитие двигательных качеств. Задачи урока: Сегодня мы будем совершенствовать технику выполнения отдельных элементов при подготовке к сдаче нормативов ГТО. Попробуем выполнить несколько нормативов по сдаче ГТО и самостоятельно оценить их выполнение.</p>
----------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1 Разминка:

- Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра и т.д.)
- Подвижная игра “Салки”, “Салки с приседанием”
- Ходьба на восстановление дыхания.

2. Основная часть.

Беседа – рассуждение «Что такое ГТО?»

1.А когда появилось ГТО?

Какой ступени ГТО вы относитесь?

2. Президент РФ Владимир Путин своим Указом от 24 марта распорядился ввести в действие физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» с 1 сентября 2014 г.

3. Кто знает современную расшифровку ГТО?

Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!»

4. Какова цель возрождения ГТО-21 века?

1. попытка привить вам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту, чтобы вместо компьютерных игр вы занимались физкультурой и спортом.
2. укрепление вашего здоровья;
3. воспитание всестороннего физически развитого человека, подготовку его к трудовой деятельности и защите Родины.
4. Увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

5. Зачем выполнять ГТО в 21 веке?

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – **целеустремлённость**. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века.

Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

6. Какими знаками награждаются школьники, которые выполнили нормативы?

Школьники, которые выполняют нормативы комплекса, отмечаются золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получают спортивные звания. Обладание такими знаками отличия даёт бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.

7. К какой ступени ГТО вы относите себя?

Прежде чем приступить к выполнению основной части урока, что необходимо нам еще сделать? (разминку)

Построение в одну шеренгу - Повороты направо, налево, кругом. - Построение и перестроение - В две шеренги - В три шеренги		Класс в одну шеренгу становись! Направо, налево в обход шагом марш! Следить за правильностью выполнения команд.
2. Медленный бег на одной половине зала с заданиями (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, правым и левым боком, бег спиной, с изменением направления движения, приставным шагом). СБУ выполняются змейкой между гимнастическими ковриками.	2 мин.	Дистанция между уч-ся 2 шага.

3. «Солнышко лучистое»	3 мин.	Выполнение танцевальных упражнений под музыку.
Основная часть(30мин)		
<p>Вы построены по командам: красные, синие, зеленые.</p> <p>Вам предстоит выполнить задания в виде круговой тренировки. Каждая команда получит индивидуальное задание, которое необходимо выполнить на каждой станции. Время прохождения станции 2 минуты. По свистку команды должны построиться и перейти на следующую станцию.</p> <p>Выполнять будем два подхода: первый круг вы выполняете подготовительные упражнения, второй круг, вы прежде, чем выполнить задания рассмотрите картинки и нормативы, по которым вы должны будете оценить себя. Оцениваете себя только после второго выполнения.</p> <p>1 станция: Челночный бег (выполняет весь класс)</p> <p>2 станция: Прыжок в длину с места.</p> <p>3 станция: Сгибание и разгибание рук в положении лежа (отжимание).</p> <p>4 станция: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>Меняемся по кругу против часовой стрелки.</p> <p>(После прохождения 1 круга подводятся итоги работы на станциях)</p> <p>- Какие физические качества вы развивали при прохождении определенной станции.(ответы детей)</p> <p>- перед прохождением второго круга капитаны команд получите карточки для самооценки.</p>		
1. Разделение на станции.		Класс делится на группы. Упражнения выполняются по свистку.
<p>1. Тест на определение координационных способностей:</p> <p>Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно</p>	<p>Каждая станция - 4 минуты</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Заступ на стартовую линию. 2. Не касания линии пальцами. 3. Занос или заступ ногой за линию во время сдачи теста. 	<p>Челночный бег</p> <p>Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».</p> <p>Участники стартуют по 2 человека.</p> <p>Упражнение выполняется в виде соревнования, определяется победитель.</p>

<p>меняющейся обстановки в челночном беге 3*10м.</p>		
<p>2. Станция: Тест на определение скоростно-силовых качеств: Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.</p>	<p>Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами одновременно.</p>	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.</p>
<p>3. Станция: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».</p>	<p>Ошибки: нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; отсутствие фиксации на одну секунду исходного положения; разновременное разгибание рук; разведение локтей на больший, чем 45 градусов, угол; касание пола коленями или другими частями тела</p>	<p>Отжимания выполняются из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры</p>

<p>4. Станция: Тест на определение гибкости. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке из положения стоя на скамейке у детей школьного возраста.</p>	<p>Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.</p>	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.</p>
<p>Заключительная часть (2 мин).</p>		
<p>1. Опрос по теме урока</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Теоретический опрос.</p>
<p>Что нового вы сегодня узнали о ГТО? Для чего необходимо сдавать нормативы, особенно молодому поколению?</p>		
<p>2. Подведение итогов.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Дать оценку выполнению заданий.</p>
<p>Давайте посмотрим, какие результаты вы получили сегодня на уроке? Поднимите вверх руку те, кто достиг указанных в карточке результатов. Молодцы! А теперь поднимите руку те, кто выполнил все 4 результата? Молодцы! А кто выполнил только 1 результат,- 2 результата ? – 3 результата? -4 результата? (спросить 1-2 учащихся) На каких станциях у тебя не получилось выполнить нормативы? Какие физические качества вам необходимо развивать в дальнейшем, чтобы достигнуть наивысшего результата. Мне хочется задать вам несколько вопросов - Что тебе понравилось сегодня на уроке. - Что было трудным для тебя на уроке - Какие задания ты выполнял с легкостью. Домашнее задание: индивидуальное – по нормам упражнений ГТО (работа над развитием физического качества, которое получается хуже других). Мы рождены, чтоб жить на свете долго;</p>		

Грустить и петь, смеяться и любить.
Но чтобы стали все мечты возможны,
Должны мы все здоровье сохранить. Будьте здоровы!

Спасибо за активную работу. Урок окончен