**Урок по подготовке к сдаче нормативов ГТО**  (методическая разработка)

Автор: Рьянова О.В.

учитель физической культуры

МБОУ «ООШ№ 33» г.Киселёвска

Пояснительная записка

ГТО - три буквы, значение которых знает любой житель нашей страны. Комплекс «Готов к труду и обороне» - это своего рода некий венец советской системы физического воспитания, ее программная и нормативная основа. Комплекс ГТО направлен на то, чтобы сформировать моральный и духовный облик советских людей, гармонично и всесторонне развить их физические и нравственные качества, укрепить здоровье и повысить творческую и трудовую активность.

При подготовке урока необходимо учитывать индивидуальные, физиологические, психологические и возрастные особенности классного коллектива. Данный урок имеет преимущество в том, что его можно использовать с 5 по 11 класс, изменяя лишь силовую нагрузку.

Цель данного урока: подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Задачи урока:

1. *Образовательная:* - закрепить навыки основных видов упражнений;

- способствовать развитию мышечной и зрительной памяти, силы, точности попадания в цель, скорости, выносливости

2. *Воспитательная:* -воспитывать патриотические чувства и любовь к Родине;

- воспитывать волю при выполнении упражнений с отягощением;

- формировать навыки взаимопомощи при выполнении упражнений

3. *Оздоровительная:*  - развивать физические способности;

- способствовать развитию мышц опорно-двигательного аппарата.

Для развития и поддержания интереса учащихся к предмету физическая культура на уроке желательно использовать групповую форму организации занимающихся, которая способствует увеличению моторной плотности урока.

Методы:

по характеру познавательной деятельности:

- репродуктивный.

По способу организации учебной работы:

- совместная работа;

- групповая работа .

Для функциональной подготовки организма проводится разминка, включающая в себя разновидности бега, прыжков и общеразвивающие упражнения на месте.

На основном этапе урока обучающиеся решают поставленные задачи: выполняют упражнения, совершенствующие координационные способности. Обучающиеся делятся на группы случайным (или по силе физических способностей) образом для реализации работы на 7-х станциях: каждая группа выполняет определённую работу в течение 4-х минут по очереди на каждой станции. Соревновательный метод на каждой станции способствует эмоциональному фону занятий, увеличивает интерес к уроку. Упражнения на каждой станции направлены не только на развитие собственно двигательных качеств, но и на формирование прикладных умений, для этого использовались такие упражнения, как подтягивание, метание в цель, которые могут быть использованы ученикам в реальной жизни. Освобожденные от физических нагрузок ученики активно принимают участие в уроке, помогая на станциях фиксировать лучшие результаты.

Групповая форма проведения занятий способствует сплочённости учеников, повышению их коммуникативных способностей, развитию волевых качеств, самоконтролю, самоорганизации дисциплинированности, сдержанности, взаимовыручке. Существенной проблемой при организации занятий по физической культуре является противоречие: недостаток времени при значительных простоях и потере активного времени. Групповая форма проведения занятий снимает данное противоречие, обеспечивая усвоение и реализацию большего объёма учебной информации за меньший временной отрезок (в сравнении с другими формами).

В заключительной части занятия проводится опрос, направленный на закрепление знаний по физической культуре и спорту, чему способствует не только восстановительный характер, но и эмоциональный фон игры. Возможен опрос по правилам различных соревнований, знаний истории спорта, истории ГТО, знаний полного комплекса ГТО.

Контроль усвоения знаний, умений и навыков осуществляется преимущественно в устной форме (вопросно-ответная; диалог и монологическое высказывание). У учеников также развиваются навыки самоконтроля.

Высокая работоспособность обучающихся в течение всего урока обеспечивается созданием благоприятного микроклимата и фона за счет разнообразия видов работы и единой её динамичности, хорошего взаимопонимания. Форма проведения урока и эмоциональный настрой позволяют обучающимся на завершающем этапе самостоятельно сделать вывод, а также дать оценку своей деятельности.

**Технологическая карта урока**

**Учитель**: Рьянова Оксана Викторовна

**Учебный предмет**: физическая культура

**Класс**: 7

**Раздел**: ОФП

**Тип урока**: урок с образовательно- тренировочной направленностью

**Тема:** Совершенствование физических качеств

**Цель**: подготовка к сдаче нормативов

**Задачи**:

*Образовательная:-* закрепить навыки основных видов упражнений;

- способствовать развитию мышечной и зрительной памяти, силы, точности попадания в цель, скорости, выносливости

*Развивающая:* - развивать физические способности;

- способствовать развитию мышц опорно-двигательного аппарата.

*Воспитательная:* - воспитывать волю при выполнении упражнений с отягощением;

- формировать навыки взаимопомощи при выполнении упражнений

**Планируемые результаты**:

1. Личностные:. Понимание необходимости выполнения упражнений ,умение активно включиться в коллективную деятельность, умение

уметь проявлять физические способности (качества)

2. Метапредметные: проявлять осознанную дисциплину и готовность  отстаивать собственную позицию;

владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме;

 уметь логически грамотно излагать, аргументировать собственную точку зрения.

Познавательные:.уметь выделить необходимую информацию,

Регулятивные: способствовать волевому усилию

Коммуникативные: строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.

**Место проведения**: стортивный зал

**Материальное обеспечение**: маты, скакалки, низкие перекладины,, теннисные мячи, гантели, гири, свисток, планшеты, ручки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Частные задачи** | **Содержание урока** | **Дози-**  **ровка** | **Методические указания** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащегося** | **УУД** |
| 1. Вводная часть- 11мин. | мотивировать учащихся на выполнение поставленных задач. | Построение. Сообщение задач.  Медленный бег по залу, СБУ.  ОРУ без предметов | 2 мин.  4мин.  5 мин. | Принять основную стойку, соблюдать интервал  Следить за правильностью выполнения, держать дистанцию.  Проверка домашнего задания ( проводит один из уч-ся) | Организовать обучающихся на урок  организующая роль в выборе  проводящего упражнения, корректировка выполнений упражнений. | Построение в шеренгу  Активное участие в диалоге с учителем.  выполнение упражнений. | Умение вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем (коммуникативные),  целеполагание;  коррекция. |
| 2. Основная часть- 32 мин  Заключительная часть.- 2 мин. | закрепить знания и технику выполнения упражнений по двигательным действиям  Восстановить организм от нагрузок, дать оценку своим действиям | Разделение на станции |  | На 1-7 рассчетайсь. По сигналу пройти на свою станцию и при ступить к выполнению заданий. упражнения выполняют по свистку.Освобождённые являются судьями. По длинному свистку переход на другую станцию | Делит класс на семь групп .Даёт каждой станции задание. | Выполнение упражнений | уметь контролировать результаты в форме сличения (Р). |
| 1 станция. Прыжки на скакалке.  2 станция. Поднятие гантели (девочки).Поднятие гири мальчики  3 станция. Броски теннисного мяча в цель  4 станция .Поднимание туловища из положения лёжа на спине (животе)  5 станция. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине  6 станция. Челночный бег. 3х10м.  7 станция . отжимание( сгибание и разгибание рук из упора лёжа)  Опрос по физической культуре и спорту.  Подведение итогов. | .  4мин.  4мин.  4мин.  4мин.  4 мин.  4 мин.  4мин. | Прыжки выполняются на двух ногах. 30секработаем,30 сек.отдыхаем – 4 подхода  .  Следить за правильным выполнением, работающая рука,ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены.  Упражнение выполняется на расстоянии 10м,попасть в цель, каждый ученик набирает очки за попадание в цель, определяется победитель  Упражнение выполняется лёжа на гимнастическом мате. Следить за правильным выполнением упражнения.Учащиеся выполняют максимальное количество подниманий за 10сек., 10сек. отдых лёжа на спине, 20сек. поднимание туловища,20 сек. отдых,30 сек.поднимание, 1мин отдых. То же упражнение выполняется лёжа на животе.  Упражнение выполняется на турнике высотой 110см. следить за правильным выполнением. Упражнение выполняется с постепенным прибавлением кол-ва раз подтягиваний, определяется победитель  Упражнение выполняется в виде соревнования, определяется победитель.  Из упора лёжа выполняется сгибание и разгибание рук.,руки сгибаются до прямого угла. 10сек.работаем 10сек. отдых 20сек. работаем,20 сек. отдых,30 сек.работаем, 1мин отдых и т.д.  Прежде чем дать ответ, надо подумать, не торопиться, теорию сопоставить с практикой. | Следит за правильным выполнением упражнения.  Следит за работай судей, по ходу даёт мет.рекомендации уч-ся.  Следит за правильным выполнением упражнения.  Следит за работай судей, по ходу даёт мет.рекомендации уч-ся.  Следит за правильным выполнением упражнения.  Следит за работай судей, по ходу даёт мет.рекомендации уч-ся.  Следит за правильным выполнением упражнения.  Следит за работай судей, по ходу даёт мет.рекомендации уч-ся.  Отметить отличившихся ребят | Выполнение упражнений  Выполнение упражнений  Выполнение упражнений  Выполнение упражнений  Выполнение упражнений  Отвечают на поставленные вопросы. Дают оценку выполнению заданий. | Умение технически правильно выполнить двигательное действие(Р)  Умение проявлять дисциплинированность (Л)  Умение работать в группе (К)  Умение давать оценку двигательным действиям (Р) |