

Городской конкурс «Будь здоров!»

МБОУ СОШ №37 г. Липецка

Учитель –Ульшина Любовь Владимировна

Предмет – физическая культура

Класс – 5

Технологическая карта.

Тема: *Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки. Ведение дневника физической культуры.*

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья; формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, духовных и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

- формировать у учащихся представление о физической подготовке;
- учить оценивать уровень физической подготовленности;
- учить вести дневник самоподготовки;
- комплексно развивать основные двигательные качества: координацию движений, гибкость, силу, выносливость;
- формировать умение общаться со сверстниками в ходе самостоятельного выполнения упражнения (коммуникативное УУД);
- развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям (регулятивное УУД);
- развивать умение осознанно и произвольно строить речевые высказывания в устной форме (познавательное УУД);
- содействовать формированию чувства ответственности, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями;
- формировать самооценку, самоконтроль и личностное самоопределение к видам деятельности;
- формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

Планируемые образовательные результаты				
Личностные	Метапредметные			Предметные
	Универсальные учебные познавательные	Универсальные учебные коммуникативные	Универсальные учебные регулятивные	

	действия:	действия:	действия	
- готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; - осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; - освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения;	- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;	- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;	- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;	- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; - тренироваться в упражнениях общеподготовительной подготовки с учётом индивидуальных и возрастнополовых особенностей.

Инвентарь: гимнастический мат – 3 шт., скакалка – 5 шт., фишки для разметки – 15 шт., теннисные мячи – 5 шт., гимнастическая скамейка с разметкой для наклона - 1 шт.

УМК: Физическая культура. 5, 6, 7 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / [М.Я. Виленский и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – 9-е изд., переработанное и доп. – М.: Просвещение, 2019.

Ход урока						
Дидакти- ческая структура урока	Деятельность учителя	Форма организации учебной деятельности	Содержание учебной деятельности	Планируемые результаты		
				личностные	метапредметные	предметные
1. Мотива- ционный	Строит учащихся в одну шеренгу. Подает команды: «Равняйся!»	Фронтальная	Создание условий для формирования	Осознание связи между уровнем физической	Устанавливать причинно-следственную	Составлять дневник физической

	Смирно! Вольно!» - Ребята, скажите можно получить личную награду сдав нормативы? (Да, сдать нормы ГТО в центре тестирования.) - А можно успешно сдать нормы ГТО сразу? (Нет.) - Почему? (Вдруг что-то не получится!) - Что же делать? (Выполнить заранее и сравнить с требуемым.) - А если не хватает? (Потренироваться.) - Как вы думаете, чему мы посвятим наш урок? (Подготовке к сдаче норм ГТО.) - Молодцы! И еще, все свои результаты вы запомните? (Нет.) - Что следует сделать? (Записать результаты в дневник самоконтроля.)		потребности включения в учебную деятельность. Формулирование совместно с учащимися целей и задач урока.	подготовленность и регулярными занятиями физической культурой и спортом.	связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма.	культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности.
2. Актуализация опорных знаний и умений	- Итак, приступим. - С чего следует начать? (С разминки.) Перестроение из одной в три шеренги. Комплекс ОРУ на месте. (Дети самостоятельно демонстрируют ранее изученные упражнения.) Упражнения в ходьбе и беге. Учитель показывает и дает указания по соблюдению техники безопасности.	Фронтальная, индивидуальная	Проведение разминки. Активация функционального состояния организма занимающихся для обеспечения высокой работоспособности.	Готовность к самостоятельному проведению ОРУ на месте на основе ранее изученных упражнений. Готовность к выполнению упражнений на основе образца.	Умение установить роль разминки при подготовке к работе.	Формировать представление о физической подготовке.

	Упражнения на восстановление дыхания.					
3. Показ образца применения комплекса знаний	Подготовка к круговой тренировке по группам. Деление класса на группы. Распределение по станциям. Знакомство с алгоритмом работы на каждой станции (Приложение №1). Инструктаж по технике безопасности.	Групповая, индивидуальная	Выбор лидеров, которые приглашают в свою группу по одному обучающемуся в рядке очереди.	Формировать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями.	Формировать умение соблюдать технику безопасности и рекомендации во время работы.	Оценивать уровень физической подготовленности
4. Организация деятельности обучающихся по применению знаний в разнообразных ситуациях.	Выполнение комплекса упражнений круговой тренировки по группам. Контроль за временем, отведенным на работу над одним упражнением. Фиксация полученных результатов в дневнике самоконтроля (Приложение №2).	Групповая, индивидуальная	Дети выполняют задания на станциях, соблюдают технику безопасности. По свистку начинают и заканчивают упражнения, фиксируют полученные результаты в дневнике самоконтроля, затем меняют станцию.	Освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий.	Формировать умение общаться со сверстниками в ходе самостоятельного выполнения упражнений.	Комплексно развивать основные двигательные качества: координацию движений, гибкость, силу, выносливость.
5. Контроль и самоконтроль.	- Теперь мы сравним результаты, которые вы продемонстрировали с нормативами комплекса ГТО (Приложение №3).	Индивидуальная, фронтальная	Формирование умения осуществлять контроль и самооценку.	Формировать самооценку, самоконтроль и личностное самоопределение к видам деятельности	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий.
6. Рефлексия.	- Ребята, у кого все нормативы соответствуют	Индивидуальная,	Отвечают на вопросы,	Формировать умение проявлять	Умение осознано и произвольно	Умение объективно

Домашнее задание.	или выше норм ГТО? - Здорово, так держать! - Если ваши результаты немного не дотягивают, не расстраиваемся? - Что нужно делать чтобы повысить уровень своей физической подготовки? (Самостоятельно каждый день выполнять физические упражнения.) - Молодцы! - Теперь оцените свое самочувствие и настроение по 10 бальной шкале и сделайте пометки в дневнике. Подобрать упражнения для круговой тренировки.	фронтальная	участвуют в обсуждении, оценивают свою физическую подготовленность. Анализируют выполненные учебные задачи обучающимися. Учатся слушать других, выражать свое мнение.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	осуществлять высказывания в устной форме.	оценивать свои большие или маленькие успехи.
-------------------	--	-------------	---	---	---	--

Приложение №1

Круговая тренировка по группам.

На каждую станцию отводится 1 минута, отдых между станциями используется для внесения полученных данных в дневник самоконтроля.

Смена станций идет против часовой стрелки.

Начало упражнения и его окончание производится по сигналу.

Номер станции	Название упражнения	Методические указания
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Упражнение выполняется до угла сгибания в руках 90 градусов, туловище при выполнении прямое, не допускается прогибание в пояснице, голову не опускать. Допускается продолжить выполнение упражнения из упора на коленях с целью не допустить прогиб в пояснице. В зачет идут только упражнения, выполненные без опоры на колени.
2	Наклон из положения стоя.	Упражнение выполняется на устойчивой гимнастической скамье. Ноги на ширине стопы. Колени прямые, сгибание не допускается. Фиксируется

5	Бег 30 м, сек					
6	Бег 60 м, сек					
7	Бег 1500 м, мин/сек					
8	Бег 2000 м, мин/сек					
9	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз					
10	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз					
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз					
12	Наклон из положения стоя, см					
13	Челночный бег 3×10 м, сек					
14	Прыжок в длину с места, см					
15	Подъём туловища из положения лежа за 1 мин, кол-во раз					
16	Метание мяча, м					
17	Плавание, мин/сек					
18	Стрельба					
Показатели самочувствия:						
19	Самочувствие					
20	Настроение					
21	Желание заниматься					
22	Работоспособность					
23	Болевые ощущения					

Обозначения: «+» - выполнено, «-» - не выполнено, О – отличное, Х – хорошее,
У – удовлетворительное, П – плохое

Приложение №3 Нормативы ГТО III ступень (11-12 лет)

№ п/п	Испытания	Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания							
1	Бег 30 м, сек	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	Бег 60 м, сек	10,9	10,4	10,4	11,3	10,9	10,1
2	Бег 1500 м, мин/сек	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14

	Бег 2000 м, мин/сек	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	3	4	7	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	11	15	23	9	11	17
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	13	18	28	7	9	14
4	Наклон из положения стоя, см	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания по выбору							
5	Челночный бег 3×10 м, сек	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6	Прыжок в длину с места, см	150	160	180	135	145	165
7	Подъём туловища из положения лежа за 1 мин, кол-во раз	32	36	46	28	30	40
8	Метание мяча, м	24	26	33	16	18	22
9	Плавание, мин/сек	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05
10	Стрельба	13	20	25	13	20	25
	Нужно сдать, чтобы получить знак	7	7	8	7	7	8