**Пояснительная записка**

Одна из главных задач уроков физической культуры – это пропаганда здорового образа жизни и укрепление и сохранение индивидуального здоровья. Поэтому в первой части урока даются теоретические сведения о Комплексе ГТО, а во второй части урока предлагается комплекс упражнений, направленных на совершенствование общей физической подготовки учащихся.

Основная часть урока состоит из разминки, круговой тренировки и эстафеты.

Круговая тренировка включает в себя различные комплексы упражнений, которые являются в свою очередь основными средствами физического воспитания, с помощью которых у школьников формируются жизненно важные умения и навыки, воспитываются физические качества, развиваются физические способности. Круговая тренировка позволяет развивать сразу несколько способностей, разнообразить занятия физической культурой, а также закрепить полученные на уроках знания. Помимо этого данными комплексами упражнений учащиеся могут заниматься самостоятельно в домашних условиях.

Эстафета включает разнообразные движения в одной игре: школьники должны пробежать, перелезть, перепрыгнуть, проползти по скамье. Смена способов выполнения игровых заданий, высокая скорость выполнения стимулируют проявление различных свойств ловкости, гибкости, выносливости. Эстафета формирует и нравственные качества учащихся: воспитывается дисциплинированность, индивидуальная ответственность за общий результат, коммуникативные навыки, например, умение поддержать товарищей. Игра и соревнование всегда повышают интерес к изучаемому предмету.

**Технологическая карта урока**

**Учитель:** Олейник Игорь Александрович

**Учебный предмет**: физическая культура

**Класс**: 7

**Раздел**: ОФП

**Тема:** Круговая тренировка комплекса ГТО

**Цель**: развитие физических качеств учащихся

**Задачи урока:**

**Содержательные:**

* познакомить с историей Комплекса ГТО;
* познакомить с нормативами Комплекса ГТО учащихся 13-14 лет;
* продолжить обучение технике выполнения силовых и скоростно-силовых упражнений ОФП.

**Деятельностные:**

* совершенствовать общую физическую подготовку для сдачи норм ГТО;
* развивать физические качества;
* развивать координационные способности;
* совершенствовать навыки выполнения общеразвивающих и оздоровительных упражнений

**Воспитательные:**

* популяризировать физическую культуру и комплекс ГТО;
* воспитывать чувство товарищества и ответственности при работе в группах;
* воспитывать дисциплинированность и упорство в достижении целей.

**Тип урока**: образовательно-тренировочный

**Формы работы учащихся:** просмотр видеофрагментов, беседа, эстафета, работа в группах, работа в командах; демонстрации техники выполнения упражнений.

**Техническое оборудование:** секундомер, свисток, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, перекладины (низкая и высокая), обручи, фишки, скакалки, набивные мячи, ПК; мультимедийный проектор.

**Образовательные ресурсы:**

мультимедийная презентация к уроку, видеофрагменты.

**Планируемые результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные умения** | **Метапредметные умения** | **Предметные умения** |
| - осознание ценности здорового образа жизни;  - владение правилами поведения на уроке, правилами техники безопасности;  - поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;  - проявлять активность, самообладание;  - развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, прыгучесть | - уметь определять и формулировать учебную задачу;  - уметь работать в группе, находить общий язык;  - уметь планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;  - уметь формировать собственное мнение и позицию;  - формировать мыслительные операции по каждому из выполняемых элементов | - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья  - умение выполнять комплекс ОРУ;  - совершенствовать навыки выполнения общеразвивающих и оздоровительных упражнений |

**Организационная структура урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап образовательного**  **процесса** | **Деятельность учителя** | **Деятельность**  **учащихся** | **Время** | **Универсальные учебные**  **действия** |
| **Мотивационный этап**  ***Формулирование темы*** | Организация учащихся на урок.  Приветствие. Мотивация на активную работу. Объявление темы урока. | Построение, выполнение строевых команд | **2-3 мин** | **Личностные:**  понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; стремятся хорошо учиться. |
| **Подготовительный этап.**   * ***Актуализация знаний*** * ***Формулировка цели и задач урока*** * ***Поиск путей решения*** * ***Общеразвивающие упражнения (разминка)*** | Предлагает посмотреть видеофильм об истории Комплекса ГТО.  Задает вопросы на выявление уровня усвоения просмотренного:  1) Назовите год рождения Комплекса ГТО в СССР?(1931)  2) Кому принадлежит идея возрождения Комплекса? (Президенту РФ - Путину В.В.)  3) Зачем нужен комплекс ГТО в современном мире?  Обобщает ответы учащихся.  Знакомит с нормативами Комплекса ГТО для учащихся 13-14 лет  Предлагает учащимся сформулировать задачи урока, исходя из темы урока.  Разминка. Напоминает правило «соблюдай дистанцию». Следит за осанкой, за правильным выполнением упражнений. | Смотрят видеофрагмент  Знакомятся с нормативами  Отвечают на вопросы, участвуют в беседе  Ставят свои цели и задачи урока.  Выполняют фитнес разминку, включающую упражнения для профилактики правильной осанки и плоскостопия. Подготовка к физическим упражнениям | **17 мин** | **Познавательные:** извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта.  **Коммуникативные:**  слушают собеседника, строят высказывания, излагают своё мнение.  **Регулятивные:**  принимают решения и осуществляют выбор в учебной и познавательной деятельности, умеют высказывать мнения по существу полученного задания. |
| **Основная часть**   * ***Включение в систему знаний и умений*** * ***Круговая тренировка (работа в малых группах)*** * ***Восстановление*** * ***Эстафета (работа в команде)*** | Проводит краткий инструктаж работы на станциях во время круговой тренировки.  *1. станция. Прыжки через скакалку.*  *2. станция. Мальчики – сгибание рук из упора лежа на полу; девочки – дотрагиваясь грудью до набивного мяча.*  *3. станция. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях.*  *4. станция. Перепрыгивание через отрезок длиной 1,6 м*  *5. станция. Приседание, исходное положение: стойка ноги врозь, руки за головой*  *6. станция. Упражнение «скалолазание», исходное положение: упор лежа, попеременное сгибание ног в коленях до касания груди*  *7. станция. Мальчики – сгибание рук из положения вис на перекладине; девочки – вис-упор лежа.*  Осуществляет руководство работой и по мере необходимости корректирует действия учащихся.  Регулирует моменты активности и отдыха. Проводит игру на восстановление: Игра «3-13-30»  Руководит раскладкой спортивного инвентаря для эстафеты.  Проводит краткий инструктаж по содержанию эстафеты (т.е. перечень заданий в запланированной последовательности их выполнения)  Первичное объяснение сопровождается показом движений капитанами.  *Этапы эстафеты.*  *Сделать кувырок вперед;*  *перепрыгнуть из обруча в обруч на 2 ногах;*  *проползти на скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками;*  *прыгать через скакалку до мяча и обратно;*  *бегом вернуться к своей команде.*  *Передача эстафеты осуществляется хлопком по руке.*  Контролирует правильность выполнения упражнений, следит за техникой безопасности. | Выполняют упражнения по станциям.  Восстанавливают дыхание  Готовят спортивный инвентарь  Один учащийся демонстрирует прохождение эстафеты | **20 мин** | **Личностные:**  умеют проявлять дисциплинированность, упорство в достижении цели  **Познавательные:** умеют правильно выполнять комплекс упражнений; совершенствуют навыки в выполнении упражнений.    **Регулятивные:**  регулируют свои действия; взаимодействуют со сверстниками; осуществляют самоконтроль за состоянием своего организма;  принимают инструкцию учителя, чётко следуют ей;  сохраняют учебную цель и задачу, чётко следуют ей.  **Коммуникативные:**  умеют владеть способами взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности, следят за безопасностью друг друга. |
| ***Заключительная часть***  *Рефлексия выполнения учебных задач учащимися..* | Проверяет степень усвоения обучающимися учебных задач.  Выставляет оценки  Напутствует учащихся | Определяют собственные ощущения при выполнении учебной задачи на уроке.  Осуществляют самооценку | **5 мин** | **Личностные:**  определяют собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.  **Познавательные:**  анализируют и делают выводы по результатам учебной деятельности **Коммуникативные:**  слушают других, выражают своё мнение. |