**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 летПредлагает учащимся сформулировать задачи урока, исходя из темы урока.Разминка. Напоминает правило «соблюдай дистанцию». Следит за осанкой, за правильным выполнением упражнений. | Смотрят видеофрагментЗнакомятся с нормативамиОтвечают на вопросы, участвуют в беседеСтавят 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 дыханиеГотовят спортивный инвентарьОдин 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 оценкиНапутствует 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. |