

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

Автор: Кузьмин Евгений Владимирович

учитель физической культуры

МБОУ «Гимназия им. И.М. Макаренкова» с. Ольговка

Пояснительная записка

ГТО - три буквы, значение которых знает любой житель нашей страны. Комплекс «Готов к труду и обороне» - это своего рода некий венец отечественной системы физического воспитания, ее программная и нормативная основа. Комплекс ГТО направлен на то, чтобы сформировать моральный и духовный облик россиян, 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, 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 6-ти станциях: каждая группа выполняет определённую работу в течение 2-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:** Кузьмин Евгений Владимирович

**Учебный предмет:** физическая культура

**Класс:** 6

**Раздел:** Гимнастика, ОФП

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

**Тема:** Совершенствование физических качеств

**Цель:** подготовка к сдаче норм комплекса ГТО

**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:** спортивный зал.

**Материальное обеспечение:** маты, скакалки, теннисные мячи, гантели, свисток, планшеты, ручки.

Этапы урока	Частные задачи	Содержание урока	Дозировка	Методические указания	Деятельность учителя	Деятельность учащегося	УУД
<b>1. Вводная часть - 17мин.</b>	Мотивировать учащихся на выполнение поставленных задач.	<p>Построение.</p> <p>Сообщение задач.</p> <p>Определение учащимися главной задачи урока.</p> <p>Сдать его совсем непросто, Ты ловким, сильным должен быть, чтоб нормативы победить. Значок в итоге получить.</p> <p>Пройдя же все ступени вверх - ты будешь верить в свой успех. И олимпийцем</p>	2 минуты	Принять основную стойку, соблюдать интервал.	Организовать обучающихся на урок.	<p>Построение в шеренгу</p> <p>Активное участие в диалоге с учителем.</p>	<p>Умение вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем (коммуникативные), целеполагание; коррекция.</p>

		<p>можешь стать, Медали точно получать. Что это?</p> <p>Просмотр презентации по теме комплекс ГТО.</p> <p>Пульсометрия. (10 секунд)</p> <p>Фигурная ходьба. Медленный бег по залу, Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ с гантелями и гимнастической палкой.</p>	<p>5 минут</p> <p>10 минут</p>	<p>Следить за правильность ю выполнения, держат дистанцию.</p>	<p>Организующая роль в выборе проводящего упражнения, корректировка выполнений упражнений.</p>	<p>Выполнение упражнений.</p>	
--	--	--	------------------------------------	--	--	-----------------------------------	--

2. <b>Основная часть</b> - 23 мин.	Закрепить знания и технику выполнения упражнений по двигательным действиям.	Разделение на станции.	2 минуты	По сигналу пройти на свою станцию и приступить к выполнению заданий. Упражнения выполняются по свистку. Освобожденные являются судьями. По длинному свистку переход на другую станцию.	Делит класс на шесть групп. Дает каждой станции задание.	Выполнение упражнений.	уметь контролировать результаты.
		<b>1 станция.</b> Прыжки со скакалкой.	2 минуты	Прыжки выполняются на двух ногах. 30сек. работаем, 10 сек. отдыхаем.	Следит за правильным выполнением упражнения. Следит за работой судей, по ходу дает методические рекомендации учащимся.	Выполнение упражнений.	Умение технически правильно выполнить двигательное действие.
		<b>2 станция.</b> Поднятие гантелей.	2 минуты	Следить за правильным		Выполнение упражнений.	Умение проявлять

				выполнением , работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены.			дисциплинированность.
		<b>3 станция.</b> Упражнение «Планка».	2 минуты	Упражнение выполняется в упоре лёжа на согнутых руках 30 секунд, 10 секунд отдых.	Следит за правильным выполнением упражнения. Следит за работой судей, по ходу даёт методические рекомендации уча-	Выполнение упражнений.	Умение работать в группе.
		<b>4 станция.</b> Поднимание туловища из положения лёжа на спине (животе).	2 минуты	Упражнение выполняется лёжа на гимнастическом мате. Следить за правильным выполнением упражнения.	Следит за правильным выполнением упражнения. Следит за работой судей, по ходу даёт методические рекомендации уча-	Выполнение упражнений.	



				Учащиеся выполняют максимально е количество подниманий за 30 сек. отдых, 10 сек. поднимание, 1 мин отдых. То же упражнение выполняется лёжа на животе.	Отметить отличившихся ребят.		
		<b>5 станция.</b> Упражнения на развитие гибкости (перекаты ролика).	2 минуты	Упражнение выполняется из положения стоя согнувшись.	Следит за правильным выполнением задания. По ходу даёт методические рекомендации уча-ся.	Выполнение упражнений.	
		<b>6 станция.</b> Отжимание (сгибание и разгибание рук из	2 минуты	Из упора лёжа выполняется сгибание и			

<p><b>Заключительная часть - 5мин.</b></p>	<p>Восстановить организм после нагрузок, дать оценку своим действиям.</p>	<p>упора лёжа).</p> <p><b>Подвижная игра «Перепрыгни соперника».</b></p> <p>Опрос по представленной презентации. Пульсометрия.(30 секунд).</p> <p>Подведение итогов. (самооценка обучающимися).</p>	<p>9 минут</p>	<p>разгибание рук до прямого угла. 30сек. работаем 10сек. отдых.</p> <p>Прежде чем дать ответ, надо подумать, не торопиться, теорию сопоставить с практикой.</p>		<p>Отвечают на поставленные вопросы. Дают оценку выполнению заданий.</p>	<p>Умение давать оценку двигательным действиям.</p>
--	---	---	----------------	--	--	--	---