

Технологическая карта урока физической культуры

Тема: «Развитие скоростно-силовых способностей, как подготовительный этап к сдаче норм ГТО».

Цель: Развитие силовых способностей посредством двигательного и коммуникативного опыта обучающихся в спортивно-соревновательной деятельности.

Тип урока - образовательно-тренировочной направленности

Образовательные задачи:

1. Познакомить с элементами комплекса ГТО;
2. Совершенствовать технику выполнения контрольных упражнений для проверки своей силы.

Развивающие задачи:

1. Формировать умения обучающихся с наилучшим результатом преодолевать контрольные нормативы и испытания;
2. Развивать умение контролировать и давать оценку своим двигательным действиям.

Воспитательные задачи:

1. Формировать умение проявлять дисциплинированность, ответственность, упорство в достижении поставленной цели.

Место проведения: спортивный зал. **Время урока:** 45 минут.

Инвентарь и оборудование: рулетка, 2 турника, гимнастические маты.

Ход урока

Этап урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	УУД	Виды контроля
Ориентировочно-	I. Построение, рапорт, сообщение задачи урока	Провести построение,	Выполнить построение в	Фронтальная	Умение проявлять внимательность и	Самоконтроль,

<p>мотивационный 15 мин</p>	<p>II. Актуализация знаний об ГТО (беседа) 1. «Ребята, зачем выполнять ГТО в 21 веке?»</p> <p>Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные.</p> <p><u>Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремленность.</u></p> <p><u>Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.</u></p>	<p>проверить готовность к уроку, создать эмоциональный настрой к изучению материала. Наводящими вопросами вывести на задачи урока.</p>	<p>шеренгу. Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают.</p>	<p>Фронтальная</p>	<p>дисциплинированность. Формирование представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья, извлекают необходимую информацию из рассказа учителя.</p>	<p>текущий</p> <p>Текущий, самоконтроль.</p>
---	--	--	--	--------------------	---	--

<p>2. «Ребята, какими еще причинами востребовано возвращение ГТО в Россию?»</p> <p>Востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян.</p> <p>Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера.</p> <p>Наработанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.</p> <p>III. Разминка</p> <p>Разминка в движении, разновидности ходьбы, бега.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег противоходом. 2. Бег с произвольным ускорением 10-15 м. <p>Специальные беговые упражнения.</p>		<p>Формулируют тему урока. Отвечают для чего это нужно. Выполняют команды</p> <p>Выполняют команды</p>	<p>Групповая</p>	<p>Формирование знаний о значении разминки.</p> <p>Формирование умения реагировать на звуковые команды.</p> <p>Владение умением оценивать ситуацию</p>	<p>Текущий</p>
---	--	--	------------------	--	----------------

<p>ОРУ:</p> <p>1.И.п.: о.с. Поднимая руки через стороны вверх – вдох, опуская вниз – выдох.</p> <p>2.И.п.: о.с. Наклонить голову к правому плечу и зафиксировать. То же в левую сторону.</p> <p>3.И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Выполнить 2 круга плечами вперед, 2 круга назад.</p> <p>4. И.п.: ноги врозь руки на бедра 1 – 2 – выполнить наклон вперед – прогнуться, 3 – 4 – поднимая туловище округлить спину</p> <p>5.И.п.: о.с. Выполнить выпад правой вперед, руки в стороны и зафиксировать это положение на 8 раз. То же с левой ноги.</p> <p>6.И.п.: о.с. 1 – поднять согнутую в колене правую ногу, 2 – обхватить ее левой рукой и подтянуть к груди. Зафиксировать на 8 раз. То же с другой ноги</p> <p>7.И.п.: о.с. 1 – согнуть в колене правую ногу назад; 2 – подтянуть руками ногу за носок к ягодице. Зафиксировать на 8 раз.</p>		<p>Проводится комплекс упражнений разработанный освобожденным учащимся (Д/з). Выполняют упражнения.</p>	<p>и оперативно принимать решения, сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения</p> <p>Уметь контролировать и оценивать свои действия. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия. Формирование способности отбирать физические упр. по их направленности и составлять из них</p>	
--	--	---	--	--

					индивидуальные комплексы Формирование знаний о значении разминки.	
Операционно-исполнительский 25 мин	<p>Построение.</p> <p>1. <u>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.</u></p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.</p> <p>Участник выступает в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление ног в коленях.</p> <p>При выполнении испытания (теста) на полу участник по</p>	<p>Разбить учеников на 5 групп (не учитывая помощников-судей, учеников с подготовительной группой здоровья).</p> <p>Распределить детей по станциям.</p> <p>Следить за тем, что ноги не были согнуты в коленях, соблюдалось расстояние между ступнями ног.</p> <p>Следить за порядком.</p>	<p>Расходятся по станциям в составе своей команды.</p> <p>Выполняют задания.</p> <p>Дети, которые не могут выполнить данное упр. отработывают технику отдельных элементов.</p> <p>Определяются с ИП.</p> <p>Выполняют задание.</p>	<p>Групповая, индивидуальная.</p> <p>Групповая</p>	<p>Овладение навыками выполнения наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами, добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к правильному выполнению контрольного испытания.</p> <p>Овладение навыками изучаемого двигательного действия в изменяющихся внешних условиях</p> <p>Определить эффективную модель выполнения наклона вперед.</p>	<p>Текущий</p> <p>Текущий</p>

	<p>команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.</p> <p>2. <u>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.</u></p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху,</p>	<p>распределять детей по станциям, так чтобы дети не стояли.</p> <p>Ошибки:1) сгибание ног в коленях;2) удержание результата пальцами одной руки;3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.</p> <p>Следить за тем, чтобы учащиеся занимали правильное ИП.</p> <p>Совершают ли дети ошибки (при наличии ошибок попытка не</p>	<p>Освобожденные принимают участие в подготовке и выдаче инвентаря, выявляют допущенные ошибки других учащихся.</p> <p>Выполняют задание.</p> <p>Дети, которые не могут выполнить данное упр. отрабатывают технику отдельных элементов.</p>	<p>я, индивидуальная.</p> <p>Групповая, индивидуальная.</p>	<p>Описывать технику наклона вперед с прямыми ногами, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Овладение навыками выполнения подтягивания из виса лежа на низкой перекладине, стремление к правильному выполнению данного упражнения.</p>	<p>Текущий.</p>
--	--	---	---	---	---	-----------------

	<p>приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).</p> <p>3. <u>Подтягивание из виса на высокой перекладине.</u></p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на</p>	<p>засчитывается):</p> <p>1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;4) поочередное сгибание рук.</p> <p>Совершают ли дети ошибки:</p> <p>1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;4)</p>	<p>Определяются с ИП.</p> <p>Выполняют задание Освобожденные принимают участие в подготовке и выдаче инвентаря, выявляют допущенные ошибки других учащихся. Команды поочередно переходят по мере выполнения от станции к станции.</p> <p>Определяются с ИП.</p> <p>Выполняют задание</p>	<p>Групповая, индивидуальная.</p> <p>Групповая,</p>	<p>Определить эффективную модель выполнения подтягивания на низкой перекладине.</p> <p>Описывать технику подтягивания из виса лежа на низкой перекладине, осваивать ее самостоятельно с выявлением и устранением ошибок. Овладение навыками выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине, добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к правильному выполнению контрольного испытания.</p> <p>Овладение навыками изучаемого</p>	<p>Текущий.</p>
--	---	--	--	---	---	-----------------

	<p>ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.</p> <p>4. <u>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</u></p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см,</p>	<p>поочередное сгибание рук.</p> <p>Следить за тем, чтобы учащиеся занимали правильное ИП. Совершают ли дети ошибки (при наличии ошибок попытка не засчитывается):</p> <p>1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) поочередное разгибание рук; 5)</p>	<p>Освобожденные принимают участие в подготовке и выдаче инвентаря, выявляют допущенные ошибки других учащихся.</p> <p>Определяются с ИП.</p> <p>Выполняют задание. Дети, которые не могут выполнить данное упр. отрабатывают технику отдельных</p>	<p>индивидуальная.</p>	<p>двигательного действия в изменяющихся внешних условиях</p> <p>Определить эффективную модель выполнения подтягивания.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Овладение навыками изучаемого двигательного действия в изменяющихся</p>	<p>Текущий.</p>
--	--	--	---	------------------------	---	-----------------

	<p>затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).</p> <p>5. <u>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</u></p> <p>Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки (2 попытки). В зачет идет лучший результат.</p> <p>6. <u>Поднимание туловища из</u></p>	<p>отсутствие касания грудью пола (платформы);6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.</p> <p>Ошибки:1) заступ за линию отталкивания или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;3) отталкивание ногами поочередно.</p> <p>Следить за порядком. распределять детей по станциям, так чтобы дети не</p>	<p>элементов.</p> <p>Выполняют задание Освобожденные принимают участие в подготовке и выдаче инвентаря, выявляют допущенные ошибки других учащихся.</p> <p>Команды поочередно переходят по мере выполнения от станции к станции.</p> <p>Определяются с ИП.</p> <p>Выполняют задание</p>		<p>внешних условиях</p> <p>Определить эффективную модель выполнения отжиманий.</p> <p>Овладение навыками выполнения прыжка в длину с места, добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к правильному выполнению контрольного испытания.</p> <p>Определить эффективную модель выполнения прыжка с места.</p> <p>Овладение навыками выполнения поднимания туловища из</p>	
--	--	--	---	--	--	--

	<p><u>положения лежа на спине.</u></p> <p>Выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.</p> <p>Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.</p>	<p>стояли.</p> <p>Ошибки:1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);2) отсутствие касания лопатками мата;3) пальцы разомкнуты «из замка»;4) смещение таза.</p>	<p>Освобожденные принимают участие в подготовке и выдаче инвентаря, выявляют допущенные ошибки других учащихся.</p>		<p>положения лежа на спине, добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к правильному выполнению контрольного испытания.</p>	
<p>Рефлексивно-оценочный 5 мин.</p>	<p>Построение. Беседа. 1. <i>«Ребята, кто не смог справиться с заданиями? Какие возникли сложности?»</i></p>	<p>Провести построение. Провести беседу. Отметить всех</p>	<p>Дети анализируют и объективно оценивать результаты</p>	<p>Фронтальная.</p>	<p>Формирование умения анализировать и объективно оценивать свои</p>	

<p>2. «Какой контрольный норматив из комплекса вам понравился больше всего, оказался не сложным в выполнении?»</p> <p>3. «Над чем необходимо поработать еще?»</p> <p>Подведение итогов. Оценки. Д/з: выполнение упражнений на развитие силовых способностей.</p> <p>3. «Спасибо за урок!»</p> <p>Коллективный выход из зала.</p>	<p>учеников. Указать за что ставится такая оценка. Желательно указывать только положительные моменты.</p>	<p>собственной деятельности .</p> <p>Адекватно воспринимать оценку.</p>	<p>результаты. Овладение умением находить компромиссы.</p> <p>Формирование умения оценивать свою работу на уроке</p>	
---	---	---	--	--

