

## **Конспект урока по теме:**

*«Подготовка учащихся к выполнению нормативов комплекса ВФСК ГТО через игровые технологии».*

**Должность и ФИО составителя:** Вашаев Алексей Узумхаджиевич, учитель физической культуры МКОУ Вараксинской ОШ

**Предмет:** физическая культура

**Класс:** 7

**Раздел:** Физическое совершенствование

**Цель:** Создать условия для подготовки учащихся к выполнению нормативов комплекса ВФСК ГТО используя игровые технологии.

**Задачи:**

**Образовательные задачи:** (предметные результаты)

1. Закрепление знаний о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;
2. Совершенствование техники выполнения упражнений, входящих в нормативы комплекса ВФСК ГТО по средствам игровых технологий.

3. Укрепление здоровья учащихся по средствам фитнеса.

**Развивающие задачи:** ( метапредметные результаты)

1. Формирование умения планировать координировать, контролировать и оценивать свою деятельность (Регулятивные УУД);
2. Развитие умения вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок (регулятивные УУД);
3. Формирование умения договариваться со сверстниками в процессе урока, игровой деятельности (коммуникативные УУД).

**Воспитательные задачи:** (личностные результаты)

1. Формирование умения лично определяться на уроке (личностные УУД);
2. Формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ жизни (личностные УУД);
3. Формирование навыка сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликта и находить выход из спорных ситуаций (личностные УУД).

**Дата проведения:** 21.04.2017 г.

**Место проведения:** спортивный зал МКОУ Вараксинской ОШ

**Тип урока:** комбинированный

**Формы работы учащихся:** фронтальная, групповая, в парах

**Продолжительность:** 45 минут

**Инвентарь:** конусы, фитболы, мячи для метания, секундомер, ноутбук, флешкарта с музыкой

**Литература:**

В.М.Ляха 5-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений / Сост. В. И.Лях: М.: Просвещение, 2015.- 104 с. - ISBN:978-5-09-037153-7

Пособие О.В. Белоножкина, Г.В. Егунова, В.Г. Смирнова, Т.Ф. Романова, А.С. Сучкова, М.К. Колесниченко, А.А. Кручинин, Л.А. Демещенко «Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе» Волгоград «Учитель», 2006.

Интернет ресурсы: [WWW.gto.ru](http://WWW.gto.ru)

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формируемые УУД
<b>1. Подготовительная часть урока – 14 минут.</b> <b>Цель:</b> Создать условия для подготовки функциональных систем организма учащихся к выполнению упражнений в основной части урока			
Построение, приветствие.	Подает команду для построения в одну шеренгу. Приветствует учащихся. Проверяет готовность к уроку, наличие больных и освобожденных. Замеряет пульс у учащихся. Просит учащихся сделать вывод о показаниях пульса.	По команде учителя строятся в одну шеренгу, приветствуют учителя. По команде учителя производят замер пульса. Делают вывод: «Пульс в норме».	Позитивное отношение к предстоящей деятельности, включение в учебную деятельность.
Мотивация учебной деятельности.	Задаёт эмоциональный настрой, даёт необходимые установки.	Внимательно слушают учителя. Отвечают на вопросы учителя:	Познавательные . Поиск и выделение

<p>Самоопределение к деятельности.</p> <p>Актуализация знаний и фиксация затруднения.</p> <p>Выход на тему урока через постановку проблемы.</p> <p>Выход на цель и задачи урока.</p>	<p><b>Учитель:</b>  -Все сегодня чувствуют себя хорошо, больных и освобожденных в классе нет? Настроение хорошее? Тогда мы начинаем работать.  Задаёт вопросы учащимся.  <b>Вопросы:</b> Что такое комплекс ВФСК ГТО? Из чего он состоит? К какой возрастной ступени относитесь, вы?  Любите ли вы играть в подвижные игры? Как вы думаете, можно ли играя в разные игры развивать качества необходимые для выполнения комплекса ВФСК ГТО?  Попробуйте сформулировать тему нашего урока.  Да, ребята, мы сегодня постараемся в играх применить все свои умения и навыки для того чтобы развивать качества, необходимые для выполнения нормативов ВФСК ГТО.  « Равняйся, смирно! На первый третий рассчитайсь!». Первые номера семь шагов вперед,</p>	<p>Комплекс ВФСК ГТО – это система нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Он состоит из физических упражнений - тестов. Мы будем выполнять нормативы, соответствующие третьей возрастной ступени. Мы все любим играть в подвижные игры.  Думаем, что с помощью подвижных игр можно развивать необходимые физические качества, которые помогут нам выполнить нормативы комплекса ВФСК ГТО.  Тема нашего урока: «Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО используя подвижные игры».  Выполняют команду « Равняйся, смирно! На первый третий рассчитайсь!». Расходятся по своим местам для выполнения фитнес-разминки.</p>	<p>информации.</p> <p>Целеполагание, планирование.</p> <p>Выделение необходимой информации.</p>
--	--	--	---

	вторые- четыре шага вперед, третьи – шаг вперед. Сейчас мы с вами проведем фитнес-разминку.		
Фитнес – разминка с фитболами	Включает музыку. Предлагает учащимся выполнить фитнес-разминку с фитболами. Во время выполнения комплекса делает методические указания, проверяет правильность исполнения упражнений (См. приложение1).	Под музыку выполняют фитнес-разминку и внимательно слушают указания учителя. После проведения разминки убирают мячи на место и возвращаются на свои места.	
<p><b>2. Основная часть урока – 26 минуты.</b></p> <p><b>Цель:</b> Создать условия для подготовки учащихся к выполнению нормативов комплекса ВФСК ГТО, используя игровые технологии.</p>			
Совершенствование знаний , умений и навыков.	<p><b>Игра –эстафета « Передай мяч»</b> (см. приложение № 2). После окончания игры подводит итоги и объявляет победителя. Задает <b>вопрос</b> : «Какие качества мы развивали в этой игре?».</p> <p>Объясняет правила следующей игры.</p> <p><b>Игра « Кто дальше прыгнет?!»</b> (см. приложение № 3). После окончания игры</p>	<p>Слушают правила игры «Передай мяч». По команде учителя начинают игру, соблюдая правила. После проведения игры отвечают на вопрос учителя.</p> <p>- Мы развивали быстроту, выносливость, ловкость.</p> <p>Слушают правила следующей игры «Кто дальше прыгнет?!».</p> <p>По команде учителя начинают игру, соблюдая правила. После</p>	<p>Регулятивные.</p> <p>Соотнесение известного и неизвестного.</p> <p>Регулятивные.</p> <p>Способность к волевому усилию.</p> <p>Познавательные.</p>

	<p>подводит итоги и объявляет победителя. Задает <b>вопрос</b> : « Что за качества мы сейчас развивали?» .</p> <p><b>Игра «Кто быстрее передаст предмет?!»</b> (см. приложение № 4).</p> <p>После окончания игры подводит итоги и объявляет победителя. Задает <b>вопрос</b> : « Что за качества мы развивали в этой игре?».</p> <p><b>Круговая эстафета</b> (см. приложение № 5).</p> <p>После окончания игры подводит итоги и объявляет победителя. Задает <b>вопрос</b> : «На развитие какого качества была направлена эта игра-эстафета?».</p> <p><b>Игра «Собери предметы»</b> (см. приложение № 6). После окончания игры подводит итоги и объявляет победителя. Задает <b>вопрос</b> : « Что за качества мы развивали в этой игре?».</p> <p><b>Игра «Выжигалы»</b> (см. приложение № 7). с одним и</p>	<p>проведения игры отвечают на вопрос учителя.</p> <p>- Сейчас мы работали над прыгучестью, развивали мышцы ног.</p> <p>Слушают правила следующей игры «Кто быстрее передаст предмет?!».</p> <p>По команде учителя начинают игру, соблюдая правила. После проведения игры отвечают на вопрос учителя.</p> <p>- Мы работали над развитием гибкости, укреплении мышц брюшного пресса.</p> <p>Слушают правила следующей игры «Круговая эстафета».</p> <p>По команде учителя начинают игру, соблюдая правила. После проведения игры отвечают на вопрос учителя.</p> <p>- Игра направлена на развитие быстроты, выносливости, ловкости.</p> <p>Слушают правила следующей игры «Собери предметы».</p> <p>По команде учителя начинают игру, соблюдая правила. После</p>	<p>Выбор эффективных способов решения учебной задачи.</p> <p>Коммуникативные. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.</p> <p>Коммуникативное. Разрешение конфликтов.</p>
--	--	--	--

<p>Закрепление навыков приобретенных на уроке.</p>	<p>двумя мячами. Игра начинается с одним мячом. В ходе игры задается <b>вопрос</b>: «Как можно усложнить эту игру?». После окончания игры подводит итоги и объявляет победителя. Задает <b>вопрос</b> : «Какие качества, на ваш взгляд, помогли вам победить в этой игре?». Построение в одну шеренгу. «На первый второй рассчитайсь!». «В две шеренги становись!». - Сейчас мы с вами выполним два норматива из комплекса ВФСК ГТО и оценим результаты тестирования. По парам выполнение нормативов: наклон вперед из положения стоя и прыжок в длину с места с трех попыток. Те, кто достали пальцами пола, возьмите красный круг, он символизирует золотой знак ГТО, и наклейте его на правую сторону груди. Те, кто допрыгнул до белой отметки, возьмите белый круг, он</p>	<p>проведения игры отвечают на вопрос учителя.  - В этой игре мы развиваем гибкость, ловкость.  Слушают правила следующей игры «<b>Выжигалы</b>».  По команде учителя начинают игру, соблюдая правила. После проведения игры отвечают на вопрос учителя.  - Мне помогла ловкость. Я был выбит самым последним.  - А мне помогла точность броска, меткость, чтобы выбить быстро всех игроков.  Выполняют построение и расчет на первый второй.  Первые номера делают два шага вперед и выполняют команду «Кругом!»  Выполняют нормативы ГТО в парах.  После выполнения нормативов наклеивают на правую сторону груди знаки ГТО в соответствии со своими показателями.  Делают выводы:  - Я выполнил все нормативы на</p>	<p>Познавательные.  Умение самостоятельно и с помощью учителя находить и отбирать информацию в соответствии с учебной задачей.</p>
--	---	---	--

	<p>символизирует бронзовый знак. Те, кто допрыгнул до синей отметки, возьмите синий круг, он символизирует серебряный знак. Те, кто допрыгнул до красной отметки, возьмите красный круг – золотой знак. А теперь наклейте свои знаки на правую грудь, и мы посмотрим на наши достижения.</p> <p>-Отличные результаты!</p>	<p>золотой знак!</p>	

### 3. Заключительная часть – 5 минут.

**Цель:** Создать условия для восстановления функциональных систем организма учащихся, оценка работы на уроке.

<p>Подведение итогов урока.</p> <p>Рефлексия.</p>	<p>Подает команду для построения в одну шеренгу.</p> <p><b>Проводит игру на внимание «Запрещенное движение»</b> (см. приложение № 8).</p> <p>Проводит пульсометрию.</p> <p><b>Вопросы:</b></p> <p>Понравился вам урок?  Над развитием, каких качеств вы сегодня работали на уроке?  Все ли у вас получилось на уроке?  Что необходимо сделать, чтобы исправить те ошибки, которые</p>	<p>Строятся в одну шеренгу.</p> <p>Играют в игру на внимание «Запрещенное движение».</p> <p>По команде учителя производят замер пульса.</p> <p>Делают вывод: «Пульс в норме».</p> <p><b>Отвечают на вопросы:</b></p> <p>- Урок понравился!  - Мы играли в игры, способствующие развитию силы, гибкости, укреплению мышц ног, спины, брюшного пресса.  На уроке получилось не все...</p>	<p>Личностные.</p> <p>Осмысление, рождение нового знания, способа</p>
---	---	---	---

<p>Домашнее задание.</p>	<p>вы сегодня допускали? Объясняет домашнее задание. 1 уровень – повторить нормативы комплекса ВФСК ГТО вашей ступени. 2 уровень – выполнить упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и на развитие силы рук (сгибание и разгибание рук в упоре лежа). 3 уровень (необязательный) – придумать подвижную игру или усложнить уже известную игру, способствующую развитию какого либо качества.</p>	<p>Нам необходимо самостоятельно заниматься и тренироваться, чтобы выполнить нормативы комплекса ВФСК ГТО и не допускать ошибок в выполнении упражнений. Оценивают свою работу на уроке. Слушают домашнее задание.</p>	<p>действий, осмысление своих достижений.  Познавательные. Выделение необходимой информации.</p>
--------------------------	---	--	--

## Приложение

### 1. Фитнес разминка

1. и.п. – о.с., мяч в руках.

1- руки с мячом вверх,

2- руки с мячом вниз.

2. и.п. – с. ноги врозь, руки с мячом вперед.

1- поворот туловища вправо, руки с мячом вправо,

2 – и.п.,

3 - поворот туловища влево, руки с мячом влево,

4- и.п.

3. и.п. - с. ноги врозь, руки с мячом вверх.

1- наклон вправо, руки с мячом вверх,

2 – и.п.,

3 – наклон влево, руки с мячом вверх,

4 – и.п.

4. и.п.- с. ноги врозь, руки с мячом вниз.

1- наклон вперед, руки с мячом вперед,

2 – и.п.

5. и.п.- с. ноги врозь, руки с мячом вниз.

1-2 – наклон вперед, перекаат мяча по полу вперед,

3-4 – и.п.

6. и.п. – с. ноги врозь, наклон вправо, правая рука на мяче, левая в сторону.

1-2 – перекаат мяча по полу влево, смена положения рук,

3-4 – и.п.

7. и.п. – сед, мяч справа.

1-4 – обвести мяч вокруг прямых ног и передать в левую руку.

8. и.п. – сед, мяч за спиной.

1-4 – перекаат лежа на мяче назад, руки в стороны,

5-8 – и.п.

9. и.п. – стоя на коленях, руки на мяче.

1-4 – перекаат лежа на мяче вперед, руки вперед,

5-8 – и.п.

10. и.п. – сидя на мяче, руки в стороны.

1-10 – прыжки на мяче, руки в стороны.

11. и.п. – сидя на мяче, руки в стороны.

1- прыжок на мяче, руки вперед,

2 – прыжок, руки в стороны.

12. и.п. – о.с.

1- 2 – вдох, руки вверх,

3-4 – выдох, руки вниз.

## **2. «Игра –эстафета « Передай мяч»**

Игроки делятся на три команды и строятся в три колонны. В руках первого игрока фитбол. По сигналу руководителя первый игрок передает мяч назад второму игроку, через вверх на вытянутых руках, второй – третьему и т.д. Последний получает мяч и выполняет бег вперед до поворотного конуса, оббегая его возвращается к своей команде, становится вперед и продолжает игру передачей мяча назад на вытянутых руках. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

## **3. Игра « Кто дальше прыгнет?!».**

Игроки делятся на три команды и строятся в три колонны. По сигналу учителя первый игрок выполняет прыжок в длину с места и остается на своем месте. Второй игрок выполняет прыжок в длину с того места, где закончил первый и т.д. Побеждает команда, которая выполнит последний прыжок и окажется впереди остальных команд.

## **4. Игра «Кто быстрее передаст предмет?!»**

Игроки ложатся на спину, руки поднимают вверх. За головой последнего игрока лежит четыре деревянных палочки. По сигналу учителя последний игрок берет в руки палочку и передает ее впереди лежащему игроку, тот следующему и т.д. Когда первый игрок получает палочку, он кладет ее возле ног и сообщает последнему: «Получил!». Последний игрок берет в руки вторую палочку и повторяет действие. Побеждает команда, которая первой закончит выполнять передачи трех палочек.

## **5. Круговая эстафета.**

Игроки делятся на две команды и располагаются по обе стороны средней линии баскетбольной площадки в колонну по одному. По сигналу учителя первые игроки из обеих команд выполняют бег по кругу, затем передают эстафету следующему игроку. Побеждает команда пришедшая на финиш первой.

## **6. Игра «Собери предметы».**

Игроки располагаются по линии центрального круга баскетбольной площадки в исходном положении сед. В центре круга разложены малые мячи. По сигналу учителя ученики должны двигаясь на ягодицах , собрать как можно больше мячей в центре круга. Условие: Нельзя во время передвижения сгибать ноги. Мячи можно собирать только наклоняясь вперед.

## **7. Игра «Выжигалы»**

Все игроки располагаются в центре круга на баскетбольной площадке. За кругом с обеих сторон – водящие. По сигналу учителя водящие метают мяч в игроков, стоящих в кругу. Необходимо как можно быстрее выбить всех игроков . Тот игрок, которого водящие выбивают, становится за круг и помогает выбивать следующих игроков.

Усложнить игру можно, если добавить еще один мяч.

## **8. Игра на внимание « Запрещенное движение»**

Игроки располагаются в произвольном порядке по всей площадке. Учитель сообщает игрокам заранее о том, какое движение нельзя будет выполнять (запрещенное движение). Начинается игра тогда, когда учитель начинает показывать и называть разные движения. Как только он назвал и показал запрещенное движение, ученики должны замереть и не показывать его. Если игрок ошибается и показывает запрещенное движение он делает шаг вперед. Выигрывает тот игрок, который будет самым внимательным и не ошибется не разу.