**План-конспект**

***Учитель: Кожухов Александр Александрович***

***Предмет: Физическая культура***

***Тема учебного занятия: «Подготовка к ГТО посредством развития физических качеств» (сила, скоростно-силовые, гибкость»***

***Цель:  Создание условий для развития физических качеств и двигательных способностей***

***Задачи:***

***Предметная.***

***Создать условия для:***

***- развития физических качеств: сила, скоростно-силовые, гибкость.***

***Метапредметная.***

***-формировать умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (коммуникативные УУД)***

***-формирование умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей(регулятивное УУД)***

***-развивать умения и выполнять задания связанные с физическими упражнениями на достаточно высоком уровне (познавательные УУД)***

***Личностная.***

***-формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью, достижение лично значимых результатов в физическом совершенствовании***

***-формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций***

***Тип урока***: **образовательно-тренировочный**

**Условия обеспечения учебной деятельности:ИКТ, скакалки, фишки,гимнастические палочки, манишки,набивные мячи, лесенка, гимнастическая скамейка раздаточный материал.**

**Технологическая карта урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Формируемые УУД** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Подготовительная часть (15 мин).  Организация начала занятия  Основная часть (26 минут)  Заключительная часть(4 мин) | Приветствие. Знакомство с обучающимся.  -Здравствуйте! Меня зовут Кожухов Александр Александрович. Я работаю учителем физической культуры в Зимовниковской средней общеобразовательной школе № 10 Зимовниковского района Ростовской области. Напомнить о правилах техники безопасности. Определение темы урока. Чтобы определить тему, предлагаю посмотреть видео ролик.  Просмотр видеоролика о создании и развитии комплекса «ГТО». В марте 2014 года приказом президента РФ был введен  « Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО» Он включает в себя 11 ступеней, ваша ступень 3-я.  Возможно ли использование на уроках физической культуры элементы комплекса «ГТО»? Для чего?  Что он развивает? Какие качества?  -Ребята, сформулируйте тему и цель урока.Определите личностные цели  Что включает в себя комплекс ГТО? Помимо нормативов и системы тестирования, он включает в себя рекомендации по особенностям двигательного режима для разновозрастных групп.На сегодняшнем уроке мы с вами составим комплекс упражнений, который направлен на развитие таких качеств, как: сила, гибкость и скоростно – силовые.  Но прежде чем приступить к основной части урока, нам необходимо выполнить разминку.  1) Ходьба в колонне по одному. Руки на поясе, ходьба на носочках, потянувшись вверх.  2) Руки за голову, ходьба на пятках.  3) Руки в стороны, ходьба на внутренних сторонах стоп.  4) Руки перед собой, ходьба на внешних сторонах стоп.  Бег:  6) Правым, левым боком, поочередно.  7) С захлестом голени, высоким подниманием бедра  Восстановление дыхания, берут по гимнастической палочке, перестраиваются в две шеренги.  ОРУ со скакалкой:  **1**. И.П.- О.С. руки опущены вниз.  1-руки перед собой.  2-руки вверх.  3-руки назад.  4-И.П.  **2**. И.П.- О.С. руки с палочкой за головой.  1-2 поворот корпуса вправо.  3-4 поворот корпуса влево.  **3**. И.П.- ноги на ширине плеч, руки с палочкой внизу.  1-наклон вперед, коснуться палочкой пола.  2-И.П.  3-прогнуться назад, руки вверх.  4-И.П.  **4**. И.П.- О.С., руки с палочкой внизу.  1-выпад правой ногой вперед, руки вытянуть перед собой.  2- И.П.  3-выпад левой ногой вперед, руки перед собой.  4- И.П.  Ребята, отметьте на пьедестале (ватман, на котором обучающиеся оценивают себя), как, на ваш взгляд, вы освоили первый этап урока.  Деление обучающихся на 3 группы с различным уровнем подготовки. 1.Станция №1 «Сила»  Первой группе учеников предоставляется инвентарь и карточки, на которых указаны упражнения. Выбирают одно из предложенных упражнений, выполняют в течение 35 сек. Затем составляют собственное упражнение на развитие силыи каждый записывает его к себе в карточку, затем выполняют.  Станция №2 «Гибкость»  Вторая группа выполняет одно из предложенных упражнений, на карточках в течение 30 сек. Самостоятельно составляют еще одно упражнение и записывают в свои карточки это упражнение, затем выполняют.  После выполнения 2-х заданий группы обучающихся меняются местами, карточки оставляют на месте и продолжают выполнять упражнения по тому же принципу.  2.«Эстафета». Обучающиеся самостоятельно делятся на две равноценные команды, и выполняют эстафету, элементы которой были на станциях.  3.Проходят тест «наклон вперед из положения стоя». По результатам получают значки ГТО  -Ребята, отметьте на пьедестале (ватман, на котором обучающиеся оценивают себя), как, на ваш взгляд, вы освоили первый этап урока.  1)Построение, итоги и рефлексия урока, оценивание, вручение карточек с комплексом упражнений.  2)Достигли поставленных задач или нет. Ватман, на котором наклеены стикеры, помогают оценить обучающихся( как они освоили каждую часть урока).  3)Организованный выход из спортзала | Выполняют построение. Знакомятся с учителем.  Вступают в диалог с учителем.  Отвечают на вопросы учителя.  Ставят личностные цели  Принимают участие в беседе, планируют путь достижения темы и задач  Формулируют тему и цель урока  Ставят личностные цели  Принимают участие в беседе, планируют путь достижения темы и задач  Выполняют разминку  Обучающиеся отмечают на ватмане с помощью стикеров, как, на их взгляд, они освоили эту часть урока.  Готовятся к выполнению упражнений на станциях  Распределяют функции во время работы.  Обучающиеся отмечают на ватмане с помощью стикеров (как они освоили эту часть урока).  Определяют степень достижения поставленной на уроке задачи. Оценивание своей работы на уроке | Планировать учебное сотрудничество с учителем и со сверстниками.  Принимать учебную задачу и следовать инструкции учителя  Владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами дейст­вий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга  Контроль и оценивание собственных действий  Адекватно воспринимать предложения учителя по исправлению ошибок  Умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.  Ориентация на понимание причин успеха в игровой деятельности  Ориентация на понимание причин успеха на уроке  Адекватное понимание причин успеха / неуспеха в учебной деятельности |

**Литература:**

1. Смирнов Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе – М, АПК и ПРО, 2012 г.

2. Ковалько В.И., Здоровьесберегающие технологии – М.: Вако, 2014 г. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту / Г.А. – М, 2015г.

3.Спорт в школе: методическая газета для учителей физкультуры и тренеров// издательский дом первое сентября №5 – 1-15 марта 2016.