

## Ход урока

| Этап урока   | Деятельность учителя  | Деятельность учащихся   | Ожидаемый результат   | УУД   |
|--|---|---|---|---|
| <p><b>Организация начала урока</b><br/><b>3 мин.</b></p> | <p>Вход и построение учащихся .<br/>Проверка готовности учащихся к уроку. Обратит внимание на внешний вид.<br/>Мотивация учащихся на работу, внутренняя готовность, психологическая организация внимания.<br/><b>Чтобы быть здоровым смелым,</b><br/><b>Быть напористым, умелым</b><br/><b>Спортом нужно заниматься:</b><br/><b>Бегать, плавать, закаляться.</b><br/><b>Нужно нормы выполнять,</b><br/><b>А не просто так бежать.</b><br/><b>Получить нужно очки,</b><br/><b>А за них дадут значки.</b><br/><b>По значкам можно сказать:</b><br/><b>Мы готовы все на «пять»</b><br/><b>И здоровье сохранять,</b><br/><b>И Россию защищать!</b><br/>- Как вы, думаете, о чём это стихотворение? (о ГТО) А что такое ГТО? (Ответы уч-ся)<br/>Давайте попробуем сформулировать тему урока.<br/><b>Сегодня мы будем</b></p> | <p>Приветствие учителя.<br/>Расчёт по порядку номеров.</p> <p>Отвечают на вопрос учителя.</p> <p>«Комплекс ГТО – путь к здоровью».<br/>Подготовиться к успешной сдаче норм ГТО.</p> | <p>Готовность к уроку.</p> <p>Выраженная волевая направленность учащихся к восприятию материала</p> | <p><b>Умение</b> проявлять дисциплинированность и внимание (Л)</p> <p><b>Умение</b> активно включаться в коммуникацию с учителем (Л,К).</p> |

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| <p><b>Подготовительная часть 15 мин.</b></p> | <p><b>совершенствовать технику выполнения отдельных элементов при подготовке к сдаче нормативов ГТО.</b></p> <p>- Попробуем выполнить несколько нормативов по сдаче ГТО и оценить их выполнение. Демонстрирует образцы знаков, приводит примеры учащихся школы, успешно сдавших комплекс ГТО. Давайте сформулируем цель нашего урока.</p> <p><b>1. <u>Ходьба и бег по залу с заданиями:</u></b></p> <p>Называет задания, следит за дыханием и пульсом, обращая внимание на ослабленных детей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на носках</li> <li>- ходьба на пятках</li> <li>- ходьба «гуськом»</li> <li>- бег «змейкой»</li> </ul> <p>СБУ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба с восстановлением дыхания</li> </ul> <p><b><u>ОРУ НА МЕСТЕ</u></b></p> <p>И.п. – ноги на ширине плеч,</p> | <p>Выполняют ходьбу и бег с соблюдением дистанции</p> | <p>Следят за правильной осанкой.</p> <p>Правильность выполнения</p> | <p><b>Умение</b> распознавать и выполнять двигательное действие (П).</p> <p><b>Умение</b> видеть и чувствовать красоту</p> |
|--|--|---|---|--|

|  |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
|  | <p>руки на поясе. Круговые движения головой.</p> <p>И.п. – тоже. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>И.п. о.с.</p> <p>1- руки вверх, левая нога назад на носок;</p> <p>2- и.п.</p> <p>3- руки вверх, правая нога назад на носок;</p> <p>4- и.п.</p> <p>И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения руками.</p> <p>И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1- наклон туловища вправо, левая рука через сторону вверх;</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – наклон туловища влево, правая рука через сторону вверх;</p> <p>4 – и.п.</p> <p>И.п. широкая стойка ноги врозь. Упражнение «мельница»</p> <p>И.п. широкая стойка ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1 – наклон к левой;</p> <p>2- наклон вперед;</p> <p>3 – наклон к правой;</p> <p>4 – и.п.</p> <p>И.п. стойка ноги врозь, руки</p> | <p>Перестраиваются в две шеренги, берут гимнастические палки.</p> <p>Выполняют задания с соблюдением техники безопасности</p> | <p>движения.</p> <p>Соблюдение техники безопасности, правильное выполнение. Правильное выполнение заданий учителя.</p> <p>Сохранять равновесие.</p> | <p>движения (Л)</p> <p><b>Умение</b> ориентироваться в пространстве (Р)</p> <p><b>Умение</b> проявлять дисциплинированность (Л)</p> |
|--|---|---|---|---|

|  |  |                               |                                  |  |
|--|--|-------------------------------|----------------------------------|--|
|  | <p>вперед-в стороны.<br/> 1 – мах левой к правой руке;<br/> 2- и.п.<br/> 3 – мах правой к левой руке;<br/> 4 – и.п.<br/> Прыжки на 2х ногах<br/> вперед,назад,вправо,влево</p> <p>- Для того, чтобы перейти к основной части нашего урока, мы должны вспомнить какие нужно уметь выполнять упражнения для успешной сдачи комплекса ГТО? Какие виды испытаний можно выполнить в спортивном зале?</p> <p>Инструктаж по технике безопасности при работе в группах. Напомнить как меняться от задания к заданию.</p> <p><b><u>Работа по методу круговой тренировки.</u></b><br/> -Мы начинаем работать по группам. Сегодня вы попробуете свои силы в 4 испытаниях. На работу над каждым испытанием каждой группе будет выделено по 4</p> | <p>Убирают гимнастические</p> | <p>Соблюдать ТБ при прыжках.</p> | <p>умение выполнять правильно упражнения (П)</p> |
|--|--|-------------------------------|----------------------------------|--|



|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  | <p>4) смещение таза.</p> <p><b><u>Станция №3: Тест на определение гибкости.</u></b></p> <p>Цель: учиться выполнять наклон туловища стоя на скамейке не сгибая ног в коленях.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) сгибание ног в коленях;</li> <li>2) фиксация результата пальцами одной руки;</li> <li>3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.</li> </ol> <p><b><u>Станция №4: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</u></b></p> <p>Цель: учиться выполнять упражнение при помощи специального устройства большее число раз.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1)Прогиб туловища.</li> <li>2)Неправильная постановка рук.</li> <li>3)Касание коленом пола.</li> </ol> <p>Во время выполнений заданий учитель контролирует работу каждой группы, дает методические рекомендации, указывает на ошибки выполнения. По свистку</p> | <p>Делятся на четыре группы</p> <p>Слушают инструктаж учителя, подготовка к работе по станциям.</p> <p>Учащиеся по группам выполняют задания на каждой станции.</p> | <p>Правильно выполнять поднимание туловища, следить за дыханием.</p> <p>Выполнять наклон не сгибая колен.</p> <p>Выполнять отжимания без прогиба спины</p> | <p>самооценку коллективной и собственной деятельности (Л)</p> <p>Умение осознанно и произвольно высказывать свое мнение в устной форме (П).</p> <p>Умение применять полученные знания в организации своего досуга( Р).</p> |
|--|--|---|--|--|

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  | <p>группы строятся и меняются от станции к станции.</p> <p>По окончании выполнения круговой тренировки учащиеся строятся в круг.</p> <p>Ребята, вы выполнили 4 испытания, которые входят в комплекс ГТО. Кто из вас выполнил нормы на отлично? У кого что-то не получилось? Какой вывод можно сделать?</p> <p><b><u>Подвижная игра «Хитрая лиса» ( 2 мин.)</u></b></p> <p>Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.</p> <p>Учащиеся стоят в кругу и закрывают глаза. Учитель ходит за кругом и затрагивает по спине одного из учащихся.</p> <p>По команде учителя все открывают глаза и хором повторяют фразу 3 раза: «Хитрая лиса, где ты?».</p> <p>Учащийся, которого учитель задел по спине выпрыгивает в центр круга и кричит: «Вот я!».</p> <p>После этого все учащиеся разбегаются по залу, а лиса пытается их догнать и осалить.</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
| <p><b>Заключительный этап 3 мин.</b></p> | <p>Кого осалили, садится на скамейку.</p> <p>Рефлексия<br/>Построение в одну шеренгу.<br/><b><u>Игра на внимание «Три, тринадцать, тридцать три».</u></b><br/>(Учитель называет одну из цифр, учащимся надо не запутаться выполнить правильно движение.<br/>«Три» -руки поднять вверх,<br/>«тринадцать»-присесть,<br/>«тридцать три»- наклон вперед)<br/>- Давайте вспомним тему нашего урока. Какая цель у нас была поставлена? Достигли ли мы ее? Что не получилось?</p> <p><b>Окончательные итоги урока</b> будут подведены согласно протоколов.<br/>Домашнее задание: индивидуальное – по нормам упражнений ГТО (работа над развитием физического качества, которое получается хуже других).</p> <p><b>Мы рождены, чтоб жить на свете долго;<br/>Грустить и петь, смеяться и</b></p> | <p>Построение учащихся в круг, включение в беседу с учителем.</p> <p>Вывод: для успешной сдачи норм ГТО необходимо тренироваться.</p> <p>Учащиеся слушают правила игры и выполняют их</p> |  |  |
|--|--|---|--|--|



|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  | <p><b>любить.</b><br/><b>Но чтобы стали все мечты<br/>возможны,<br/>Должны мы все здоровье<br/>сохранить. Будьте здоровы!</b></p> <p>Урок окончен!!!</p> | <p>Анализируют занятие.<br/>Оценивают работу группы,<br/>класса, высказывают<br/>предположения о своих<br/>удачах и неудачах.<br/>Самооценка занятия.</p> |  |  |
|--|--|---|--|--|