МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №11 с Волочаевка»

**Конспект открытого урока по физической культуре**

«Горжусь тобой, Отечество!»

«Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:

«челночный бег», «прыжок в длину с места, толчком двумя ногами».

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств»

(модуль "Спорт")

Составитель: Ларионова Оксана Валерьевна,

учитель физической культуры высшей категории

МБОУ СОШ №11 с. Волочаевка

2024 г.

**Технологическая карта урока**

|  |  |
| --- | --- |
| Урок | № 61 |
| Дата проведения | 2024 г. |
| Время проведения |  |
| Класс | 9 |
| Место проведения | г. Биробиджан, лицей №23 |
| Модуль программы | «Спорт» |
| Тип урока | Образовательно-тренировочный |
| Тема урока | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: «Челночный бег»; «Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| Цель урока | Подготовить к сдаче норм ГТО. |
| Задачи урока:  Образовательные  Оздоровительные  Воспитательные | 1. Закрепить знания, учащихся о ФСК ГТО. (История, содержание V ступени ГТО).  2. Закрепить правила выполнения и технику нормативов комплекса ГТО: «Челночный бег»; «Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами».  3. Совершенствовать технику выполнения специально-подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств в процессе круговой тренировки.  4.Освоить, графическое изображение упражнения в процессе круговой тренировки. |
| 1. Развивать координацию движения, скоростно-силовые качества.  2. Укреплять здоровье учащихся посредством увеличения моторной плотности урока, здоровьесберегающих технологий. |
| 1.Воспитывать активную гражданскую позицию, быть готовым к труду и обороне страны.  2.Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, стойкий познавательного интерес к занятиям физическими упражнениями.  3. Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.  4. Формировать умения чётко и организованно работать в группе, воспитание чувства товарищества и взаимопомощи. |
| Планируемый результат:  Предметные умения  Личностные  Регулятивные  Коммуникативные | 1. Учащиеся будут знать: историю ФСК ГТО; содержание V ступени ГТО.  2.Закрепят правила выполнения и технику нормативов комплекса ГТО: «Челночный бег»; «Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами».  3.В процессе круговой тренировки выполнят специально-подготовительные упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.  4. Освоят графическое изображение упражнений. |
| Будет сформировано положительное отношение к занятиям двигательной деятельности, для достижения максимального результата при сдаче норм ГТО. |
| Учащиеся применятумение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки |
| Учащиеся применят умения работать в команде и ответственно выполнять учебные задания. |
| Технологии, приемы обучения | Практический, групповой, индивидуальный, словесный, наглядный. |
| Методы обучения: | Поточный, фронтальный, метод «круговой тренировки», соревновательный, индивидуальный. |
| Методы и механизмы оценки результативности | Взаимоконтроль |
| Основные источники информации | 1.Федеральная рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» (для 5-9 классов). Предметная линия учебников В.И. Лях 5-9 классы.  2.Электронные цифровые образовательные ресурсы:  <https://resh.edu.ru/>; <https://infourok.ru/>; <https://fizkulturana5.ru/> ; <https://www.fizkult-ura.ru/> |
| Технические средства обучения | Свисток, секундомер, дорожка для прыжков в длину с места, спортивные скамейки, карточки с графическим изображением упражнений, фишки, музыкальная колонка, барьеры. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Универсальные  учебные действия** | **Приемы и методы работы** |
| I. Организационный момент:  (2 минуты) | | | |
| Проверяю готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы и сменной обуви).  Построение. Приветствие.  «Здравствуйте!» | После звонка, строем в колонну по одному, под спортивный марш (трек №1) заходят в зал. Строятся в шеренгу.  Направляющий: «На месте, шагом марш!», «Стой, раз, два!». «Налево! Раз, два!», «Класс!» «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку номеров –рассчитайсь!». Сдача рапорта. | **Личностные:** формирование потребности в занятиях физической культурой, личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. | поточный |
| II. Подготовительный этап:  1.Актуализация знаний (3 минуты) | | | |
| - Ребята! Сегодня на уроке: модуль программы «Спорт». Урок ГТО.  - Тема урока: «Правила и техника выполнения нормативов «челночный бег» и «прыжок в длину с места». Развитие скоростно-силовых качеств.  -Назовите основные задачи нашего урока?  - Правильно!  Проверяю знания истории ФСК ГТО.  -В каком году был принят первый комплекс ГТО?  - Сколько ступеней было в первом комплексе ГТО?  -Сколько испытаний, тестов, было предусмотрено в первом комплексе ГТО?  - В каком году был принят современный комплекс ГТО?  - С какой целью был принят современный комплекс ГТО?  -Ребята! Я желаю вам, удачи, и мы начинаем наш урок! | Слушают, осознают, отвечают на поставленный вопрос.  *Отвечают:* «Развитие физических качеств», подготовка к сдаче норм ГТО».  *Отвечают:* 1931 году.  *Отвечают*: 1 ступень.  *Отвечают:* 21 тест.  *Отвечают:* в 2014 году.  *Отвечают:* 1. «Для воспитание патриотизма и гражданственности».  2. «Для сохранения и укрепления здоровья учащихся»;  3. «Повышения двигательной активности молодежи»;  4. «Для успешной подготовке к защите Родины!» | **Познавательные:**  Осознание смысла предстоящей деятельности.  **Коммуникативные:**  Умение участвовать в диалоге по заданной теме.  **Познавательные:**  Знают историю ФСК ГТО, применяют знания на уроке. | групповой  словестный |
| 2. Разминка:  (7 минут) | | | |
| -Ребята! Любая физическая работа начинается с разминки, приготовьтесь к замеру ЧСС. Приготовились, начали!  - Ребята, поднимите руки у кого пульс выше 80 ударов в минуту?  Регламентирую нагрузку по показателям ЧСС учащихся.  - Класс «Равняйсь!», «Смирно!», «Направо!», «На месте шагом марш!», «Прямо- марш!». «В обход, налево шагом марш!».  Контролирую правильность выполнения команд и указаний, исправляю ошибки.  - Выполняем ОРУ в ходьбе!  Обратить внимание на правильное положение туловища, постановку ног, движение рук. Дыхание свободное, через нос. Следить за осанкой.  -Бегом, марш!  Обратить внимание на необходимость самоконтроля за техникой бега и бегового шага.  - Выполняем ОРУ в ходьбе!  -Через середину зала, в колонну по - одному бегом марш!  - Через середину зала, в колонну по - два, бегом марш!  -Направо, налево в колонну по - одному, марш!  -Выполняем беговые упражнения поточно в 2-х колоннах!  Следить за нагрузкой и физическим состоянием учащихся.  - Через середину зала в колонну по два шагом марш!  - В колонну по одному, шагом марш!  - В обход, налево (направо), шагом марш!  -Восстанавливаем дыхание! Руки через стороны вверх, вдох, выдох!  - На месте, стой раз, два!  - Налево, (направо)! Раз, два!  Выполняю контроль за физическим состоянием учащихся.  -Приготовьтесь к замеру пульса! Начали!  Регламентирую нагрузку по показателям ЧСС учащихся. | Замеряют «ЧСС o» до начало физической нагрузки.  Выполняют строевые упражнения.    Выполняют ОРУ в ходьбе:  1. Ходьба на носках; на пятках;  ходьба с пятки на носок; «спортивная ходьба».  Выполняют бег в медленном темпе.  1. И.П. Руки на пояс. Наклоны головы вправо, влево вперед, назад.  2. И.П. Руки вперед. Вращение кистей вправо, влево.  3. И.П. Руки вперед. Вращение предплечий вперед, назад.  4.И.П. Правая рука вверх, левая вниз. Махи руками вперед, назад.  5.И.П. Руки вниз. Круговые вращения руками вперед, назад.  6. И.П. Руки перед грудью в замок. Повороты туловища влево, вправо.  Выполняют беговые упражнения, поточно в 2-х колоннах:  1.Бег «Змейкой»  2. Бег спиной «Змейкой»  3. Ускорение-оббегание фишки-ускорение.  4. Ускорение-прыжок вперед, назад через фишку-ускорение.  5. Ускорение-упор лежа, сгибание рук в упоре лежа -ускорение.  6. Ускорение-упор лежа, упор присев-прыжок вверх-ускорение.  7.Ускорение-ускорение на месте-ускорение.  Выполняют строевые упражнения и упражнения на восстановление.  Выполняют замер ЧСС. | **Коммуникативные:**  Деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе в команде, так и с учителем.  **Регулятивные:**  Осуществляют контроль за техникой выполнения упражнений, планированию своих действий.  **Регулятивные:**  Осуществляют самоконтроль функционального состояния организма и уровня овладения упражнений. | Поточный  Словесный  Поточный  Словесный  Групповой |
| III. Основная часть:  (25 минут) | | | |
| -Ребята! Послушайте вопрос!  - Какие физические качества (способности) нужно тренировать, чтобы успешно сдать нормативы по прыжкам в дину с места и «челночный бег?».  - Сегодня, комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, вы будете выполнять методом «круговой тренировки». Вам, будет предложено графическое изображение упражнений. На каждом этапе, вы должны будете, прочитать упражнения и выполнить их, за определенный промежуток времени с минимальным отдыхом. И поможет нам в этом программа «Таймер».  -Класс! Равняйсь! Смирно! На первый, второй, с выходом вторых номеров вперед, шагом, марш!  Класс делится на 4 подразделения, расходятся по станциям, знакомятся с графическим изображением упражнений, по команде программы «Таймер», выполняют их.  - Ребята, все упражнения выполняем максимально быстро, «включаем взрывную» силу.  Выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств по станциям:  -Построиться по подразделениям! В обход налево, (направо), марш!  -Восстанавливаем дыхание!  -Направляющий, на месте, стой, раз, два!  -Девушки! Два шага вперед, марш!  Девушки построились в одну шеренгу, на линии нападения. Юноши построились на лицевой линии площадки.  -Разомкнись!  -Ребята, повторим правила и технику выполнения прыжка в длину с места, толчком двумя ногами.  Задаю вопросы по правилам выполнения теста.  -Сколько попыток дается на выполнение прыжка?  -Какой результат идет в зачет?  -Как происходит замер результата?  -Посмотрите на эталон выполнения упражнения.  По команде, выполняют прыжок в длину с места, толчком двумя ногами. (3 раза).  По команде, выполняют прыжок в длину с места, через фишку, поставленную на расстоянии 50-80 см. (3 раза).  Проверяю знания о структуре современного ФСК ГТО:  -Сколько ступеней входит в ФСК ГТО?  -Какая ступень, по возрасту, подходит вам?  -Давайте сравним, ваши результаты с таблицей нормативов.  - Пожалуйста. Кто хочет проверить свой результат?  Выбираю, 1 девушку и 1 юношу. Сравниваем результаты.  -Молодцы! Есть к чему стремится!  Перестраиваю учащихся в три колонны.  Проверяю знания по правилам и технике «челночного бега».  -Ребята! «Челночный бег» - это обязательный тест при сдаче норм ГТО, в вашей ступени?  -Повторим правила выполнения теста.  Провожу соревнования по челночному бегу.  Определяю победителя, по наименьшему количеству баллов. | Отвечают: скоростно-силовые качества.  Внимательно слушают, выполняют задания учителя.  Выполняют строевые упражнения.  Выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:  1станция: прыжок прямо в высоту, на двух ногах через барьер – прыжок боком в высоту на двух ногах через барьер. (15-20 прыжков)  C:\Users\13\Desktop\i (12).jpeg  2 станция: прыжок со скамейки - прыжок вперед с двух ног. (5-6 раз)  C:\Users\13\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\i (1).jpeg  3станция: прыжок с двух ног в полуприсед.  C:\Users\13\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\i (1).jpeg(8-10 раз)  4 станция: упор присев- упор лежа-сгибание рук в упоре лежа-упор присев – выпрыгивание с двух ног.  C:\Users\13\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\i (13).jpeg(5-6 раз)  Выполняют строевые упражнения.  *Отвечают:* 3.  *Отвечают:* лучший.  *Отвечают:* результат измеряется от места отталкивания до ближайшей точки соприкосновения оставленного любой частью тела участника.  Ученик 9 класса показывает правильную технику выполнения упражнения:  C:\Users\13\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\i (14).jpeg  Выполняют прыжок в длину с места, толчком двумя ногами:  И.П.- стойка ноги врозь.  1.Подняться на носки, руки вверх.  2.Опуститься на всю стопу, руки, согнутые в локтевых суставах, отводятся назад.  3.Резко выбрасываем руки вперед, разгибаем коленные суставы, прыжок.  4. Приземление на две согнутые ноги, руки вперед. Выпрямление туловища.  Выполняют прыжок в длину с места, через фишку, поставленную на расстоянии 50-80 см.  *Отвечают*: 18.  *Отвечают:*5.  Юноша и девушка, выполняют прыжок, сравнивают результаты с таблицей ГТО.  *Отвечают*: Нет, этот тест по – выбору.  *Отвечают*: Дается 1 попытка, выполняется бег 3 раза по 10 метров. Бег осуществляется с высокого старта.  Участвуют в соревнованиях. | **Познавательные:** Извлекают необходимую информацию из объяснения учителя, и собственного опыта.  **Познавательные:**  Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения**.**  **Регулятивные:**  Осуществляют самоконтроль функционального состояния организма и уровня овладения упражнений.  **Личностные:**  Умение добросовестно выполнять учебное  **Коммуникативные:**  Умение участвовать в диалоге по заданной теме.  **Регулятивные:**  Осуществляют самоконтроль функционального состояния организма и уровня овладения упражнений  **Познавательные:**  Знают структуру современного комплекса ГТО, применяют знания на уроке  **Регулятивные:**  Умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности  **Познавательные:**  Знают структуру современного комплекса ГТО, применяют знания на уроке | Словесный  Групповой  Метод «круговой тренировки».  Поточный  Групповой  Фронтальный  Словестный  Групповой  Соревнова-  тельный |
| V. Рефлексия. Итоги урока ( 8 минут) | | | |
| -Ребята! Сегодня, замечательный урок получился у нас!  – Какие задачи были поставлены на уроке?  – Удалось ли решить эти задачи?  – Каким способом?  – Какие получили результаты?  – Где можно применить новое знание и умения?  - В конце урока, давайте еще раз проверим ЧСС.  - Приготовились! Начали!  Домашнее задание: Выполнить онлайн тест, на знание ГТО ссылка: <https://onlinetestpad.com/ru/test/634359-kompleks-gto-test-dlya-9-klassa>  -Занятие окончено. Спасибо за урок!  - Направо! В обход, налево, шагом марш! | *Отвечают:* Развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ГТО.  *Отвечают:* Да*.*  *Отвечают:* Мы повторили правила выполнения тестов. Мы работали над развитием физических качеств, которые помогут нам сдать тесты на знак ГТО.  *Отвечают:* Мы точно знаем, что сдадим прыжки и челночный бег на «золото», серебро, бронзу!  *Отвечают:* Можем применить для самостоятельных занятий физической культурой*.*  Замеряют ЧСС, после физической нагрузки.  Организованно под марш (трек №1), выходят из зала. | **Регулятивные:**  Умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности  **Познавательные:**  Анализируют и делают выводы по результатам учебной деятельности.  **Коммуникативные:**  Приходят к общему мнению и формулируют собственное мнение, обобщают пройденный материал | Поточный |