

Составитель: учитель/физическая культура
МАОУ СОШ № 117
Киличова К.Д.
1КК

Согласовано:
заместитель директора
МАОУ СОШ № 117
 /Вилачева Н.В.

План - конспект урока по физической культуре Технологическая карта урока

Тема урока: «Игровое ГТО»: Подвижные игры.

Место проведение урока: спортивный зал.

Тип урока: Урок с образовательно – познавательной направленностью.

Цель: Способствовать повышению уровня быстроты, ловкости, гибкости и прыгучести посредством подвижных игр.

Задачи:

1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, прыгучести и гибкости, необходимых для успешной сдачи норм ВФСК ГТО.
2. Воспитывать чувства гордости, патриотизм, любовь и уважения к Отечеству, через теоретические сведения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).
3. Укрепление здоровья учащихся и содействие их гармоничному физическому развитию.

Планируемые результаты:

Личностные УУД:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- готовности и способности вести диалог и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные УУД.

Регулятивные: - понимать учебную задачу урока; определять цель учебного задания;
- контролировать свои действия в процессе выполнения.

Познавательные: - использовать приобретенные способы действия на практике;
- овладение умением видеть проблему и желанием её решить.

Коммуникативные: - умение обмениваться мнениями, слушать одноклассников и учителя;
- умение обсуждать индивидуальные результаты деятельности;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

Предметные УУД:

- совершенствовать двигательные умения в подвижных играх.
- применение знаний в различных ситуациях.

Методы: словесный, наглядный, фронтальный, групповой, индивидуальный.

Технология: игровая.

Оборудование и инвентарь: гимнастическая скакалка, волейбольный мяч, баскетбольный мяч, теннисные мячи – 10 штук.

Используемая литература

1. Учебник «Физическая культура» 1-4 классы / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2013
2. Учебник «Физическая культура» 5-7 классы / М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2013
3. Рабочие программы «Физическая культура» 1-4 классов и 5 – 9 классов / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2012
4. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе / А.Г. Асмолов – М.: Просвещение, 2010

СТРУКТУРА И ХОД УРОКА

№	Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Формируемые УУД
----------	-------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------

<p>1</p>	<p>Подготовительная часть (10 минут)</p> <p>1. Построение, приветствие.</p> <p>Учитель. Ребята, какие виды спорта вы знаете? Чем вы больше всего любите заниматься на уроках физической культуры? Как вы думаете, чем мы займёмся? Правильно, мы будем играть, но перед тем, чтобы перейти к подвижным играм, что нам надо вспомнить? Технику безопасности при подвижных играх. А где она у нас находится? Переходим к стенду. А где ещё мы можем прочитать про технику безопасности? Правильно в учебнике «Физическая культура». Ребята, а что ещё размещено на стенде? Правильно информация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». А кто из вас может подробно познакомить своих одноклассников с ВФСК ГТО? А где ты нашла данную информацию? Да ребята всю интересующую вас информацию можно найти не только в учебнике, но и в энциклопедии, интернете и других источниках. Ну а теперь перейдём в спортивный зал и займёмся не просто подвижными играми, а проведём «Игровое ГТО»</p> <p>2. <i>Ходьба с заданиями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> *ходьба на внешней стороне стопы; *ходьба, перекачиваясь с пятки на носок; *ходьба на носках 	<p>Организация детей, подведение к теме урока посредством ответа на вопросы. Беседа сопровождается работой со стендом, учебником и знаниями учащихся.</p> <p>Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений. Закрепление знаний по двигательным действиям</p> <p>Показ и объяснение упражнений.</p> <p>Учитель следит за выполнением упражнений, исправляет ошибки. Подаёт команды для перебежке. Ведёт подсчёт.</p>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Учащиеся участвуют в диалоге, отвечают на вопросы, делятся своим жизненным опытом</p> <p>Соблюдать интервал.</p> <p>Учащиеся выполняют упражнения.</p> <p>Запоминают упражнения для разминки на все группы мышц.</p>	<p>Умение осуществлять сотрудничества с учителем и сверстниками. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения</p> <p>Умение правильно выполнять двигательное действие. Умение распознавать и называть двигательное действие.</p> <p>Понимание необходимости выполнения упражнений для предупреждения плоскостопия.</p> <p>Умение организовать собственную деятельность</p> <p>Умение распознавать и называть двигательное действие</p> <p>Умение взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Запомнить упражнения.</p> <p>Умение видеть и чувствовать красоту движения.</p>
-----------------	---	--	---	---

<p>*ходьба на равновесие, руки в стороны; Ребята, а для чего мы с вами выполняли эти упражнения? (профилактика плоскостопия) 3. Бег с заданиями: *правым боком приставным шагом; *левым боком приставным шагом; *s высоким подниманием бедра; *захлест голени; * ускорение по диагонали и т.д. 4. <i>«Подвижная игра на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов челночного бега или бега на 30, 60, 100 м»</i> ОРУ в игре «Воробьи и вороны»: См. приложение № 1 - И.п. – ноги на ширине, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (7-8 раз). - И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – и.п. То же влево (8раз). - И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук, носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. (6-8раз). - И.п. – о.с., руки внизу. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – правую руку вниз, левую руку вверх; 3 – руки в стороны; 4 – приставить правую ногу, вернуться в и.п. То же влево (8раз). - И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – правую ногу вперёд на носок; 2 – в сторону (вправо); 3 –</p>			
---	--	--	--

	<p>назад; 4 – и.п. То же влево, левой ногой (6-8раз). - И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п. (5-6раз). По итогу каждой перебежке подводится итог.</p>			
<p>2</p>	<p>Основная часть (25 минут) 1. <i>Подвижная игра на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м», «Метание мяча весом 150 г.».</i> Подвижная игра «Метко в цель» См. приложение № 2 2. <i>Подвижная игра на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами»</i> Подвижная игра «Удочка» См. приложение № 3 3. <i>Подвижная игра на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег на 1 км», «Бег на 1,5 км или на 2 км»</i> Подвижная игра «Выбивало» См. приложение № 4 4. <i>Подвижная игра на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с</i></p>	<p>Объяснить правила игры и следить за правильностью действий игроков Соотносить задания учителя с двигательными действиями учеников. Развитие умения давать оценку двигательным действиям.</p>	<p>Стремление к достижению высокого результата. Водящий оценивает выполнение заданного положения, дети активно играют, соблюдая правила. Учащиеся соблюдают правила игры</p>	<p>Умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению. Умение работать в команде Умение технически правильно выполнять двигательное действие. Умение активно включаться в коллективную деятельность</p>

<p><i>прямыми ногами на полу (на гимнастической скамье)»</i></p> <p>Игра «Самый гибкий»</p> <p>Обучающиеся выполняют по очереди наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Те кто, выполняя наклон коснулся кончиками пальцев пола – хорошо; те кто, выполняя наклон коснулся кулачками пола – отлично; те кто, выполняя наклон коснулся ладонями пола – супер.</p>			
<p>3 Заключительная часть (5 минут)</p> <p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Игра на внимание «3-13-33» для восстановления и на внимательность детей.</p> <p>См. приложение № 4</p> <p>Рефлексия</p> <p>У ч и т е л ь. Чем мы занимались на уроке? Какие цели были поставлены в начале урока? Удалось ли нам достичь поставленных целей? Какие получили результаты? Где можно применить новые знания? Какое задание вызвало у вас затруднение? Над чем ещё надо поработать? Кого из ребят необходимо поблагодарить? Как вы оцениваете работу класса? Всем большое спасибо за урок, давайте поаплодируем нам всем!</p>	<p>Подведение итогов урока, оценивание работы учащихся на уроке.</p>	<p>Учащиеся делают вывод об усвоенной полезной информации.</p>	<p>Умение выполнять упражнения по команде.</p> <p>Умение применять полученные знания в организации режима дня</p>

Приложение 1

Правила подвижной игры «Воробьи и Вороны»
Вариант 1

Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра.

По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

Теперь можно начинать игру. Хитрость заключается в том, что водящий произносит команды по слогам медленно: «Вооо — роооо — ... НЫ!» или «Вооооо — роооооо — ... ББИ!», поэтому до самого последнего момента игроки не знают, догонять им или убегать. Кстати, хитрый водящий может называть и совсем другие слова: «Вооо — роооо — ... ТА!», «Вооо — роооо — ... ЖБА!», «Вооо — роооо — ... ВКА!», что добавляет игре большего веселья. А ещё, для усложнения игры можно выстроить команды спиной друг к другу. Тогда убегать будет легко, а догонять — трудно.

Вариант 2

Также игра для двух команд, только теперь потребуются два вида разных предметов, например, мячики и кубики. Предметы раскладываются по разные стороны от команд. Игроки по командам водящего-взрослого выполняют несложные задания (приседают, наклоняются, поднимают руку или ногу). Водящий может неожиданно произнести слово «воробьи» (тогда все бегут и хватают по мячику) или «вороны» (тогда все должны схватить по кубику). За каждый принесённый правильный предмет команда получает по очку. Побеждает та команда, которая по итогам нескольких раундов заработает большее число очков.

Приложение 2

Правила подвижной игры «Метко в цель»

Две команды выстраиваются в две шеренги, одна против другой, на расстоянии 10—12 м. Посередине чертят линию, вдоль которой ставят десять городков. Игроки одной команды получают по мячу (теннисному, тряпичному) и по сигналу все одновременно бросают мячи так, чтобы попасть в городки и сбить их (как можно больше). Сбитый городок ставят на один шаг ближе к той команде, которая бросала мячи.

Другая команда подбирает мячи и так же сбивает городки. Теперь сбитые городки отставляют на шаг ближе к этой же команде. Затем броски выполняет снова первая команда, и так поочередно по четыре раза.

Выигрывает команда, которая собьёт больше городков (в сумме за четыре броска).

Второй (более сложный) вариант игры приучает к большей точности метания малых мячей в цель.

Играющие встают в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые — другую. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, игроки образуют две шеренги: одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга — команда. Игрокам одной из команд дается по малому мячу, а впереди

шеренги, на расстоянии 6 м от черты и параллельно ей, ставятся в ряд с промежутками в один - два шага десять городков: пять одного цвета и пять другого (вперемежку). Каждой команде принадлежат городки определенного цвета. По сигналу учителя игроки очередной команды залпом (все одновременно) метают мячи в городки. Каждый сбитый городок цвета метавшей команды отодвигается на шаг дальше. Сбитый городок цвета другой команды переставляется на один шаг ближе. Затем метает другая команда. Игра заканчивается, когда все игроки произвели по четыре метания. Игроки команды, которая сумела дальше отодвинуть свои цели, выигрывают. Каждый раз брошенные мячи собирает команда, которая готовится к броску. Делает это она тогда, когда сбитые городки установлены на свои места.

Приложение 3

Правило подвижной игры «Удочка» - игра на развитие прыгучести, ловкости и прыжковой выносливости.

Место и инвентарь. Площадка, зал, веревка 3-5 м длиной, на конце которой привязан какой-нибудь утяжелитель (например, мешочек, наполненный песком).

Подготовка. Все играющие становятся в круг, а водящий (обычно тренер) - в середине круга с веревкой в руках.

Описание игры. Водящий, стоя в середине круга, вращает веревку с мешочком так, чтобы мешочек, скользя по полу, пролетал под ногами играющих. Участники, внимательно наблюдая за движением мешочка, подпрыгивают, чтобы не быть осаленными. Тот, кто заденет мешочек, или веревку, настолько сильно, что вращение прекратится, выбывает из игры, а водящий, раскручивая веревку снова, продолжает игру. Если играющий задевает мешочек, или веревку, слегка, не останавливая ее вращение, то он не выбывает, и игра продолжается. Победителем является тот игрок, кто остался не осаленным.

Правило. Отходить от своего места за пределы вращающейся веревки не разрешается. Тот, кто нарушит это правило, считается осаленным.

Приложение 4

Правила подвижной игры «Вышибалы»

На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.

Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться и ловить «свечки» (о «свечках» читайте ниже). Тот, в кого попал мяч, считается выбывшим и покидает игровое поле. Если мяч сначала ударился о землю, а потом

попал в игрока, данный удар не считается результативным («От земли зайца не убьёшь!»). Когда на поле остается последний игрок, его задача вернуться от мяча столько раз, сколько ему полных лет. Если ему это удалось, игра считается выигранной, все выбывшие игроки возвращаются и всё начинается с начала. Если же последнего игрока выбили, то первые выбывшие становятся вышибалами и игра продолжается. Для того, чтобы разнообразить и усложнить игру можно ввести несколько дополнительных правил и названий мячей:

«Пуля» — самый обычный бросок

«Свечка» (лова) — свечкой считается мяч, не успевший удариться о землю (потолок или неактивного игрока) и пойманный игроком. Свечка — это лишняя жизнь. Ее игрок может оставить себе про запас. Свечка стораёт, если в игрока попадает мяч, но при этом он остается в игре. Свечку можно подарить выбитым товарищам и вернуть их в игру. При неудавшейся попытке поймать свечку игрок выбывает.

«Картошка» — вышибала кричит картошка! и отправляет мяч катиться по земле (как в кегельбане). Все, кто в центре, должны выстроиться в шеренгу, расставив ноги «воротцами» Мяч должен прокатиться через все воротца. Тот, под кем мяч не прокатился, выбывает. Иногда этот вариант ещё называется «Ручеёк». Есть ещё вариант «ручeёк гнилой» — его, напротив, нельзя пропускать в вортца.

«Речка» — как «ручeёк», только мяч не прочто катится, а ещё и прыгает

«Бомба» — вышибала кричит «Бомба!» и бросает мяч вверх. Игроки в центре должны сесть на корточки, накрыв голову руками и не двигаться с места. Тот, кого заденет мячом, выбывает.

«Граната» — вышибала кричит «Граната!» и бросает мяч как обычно. Игроки при этом не могут двигать ногами.

«Салют» — как «бомба», только игроки должны не присаживаться, а поднять руки и закричать «Ура!»

«Торпеда» — как «картошка», только надо встать к мячу боком, одну ногу согнуть в колене, а другую вытянуть назад. В такие воротца и надо пропустить мяч.

Приложение 4

Правила игры на внимание «3 – 13 - 33»

Ученики движутся в колонне по одному. Ведущий находится в середине площадки (зала) и быстро называет то одно, то другое число, а играющие каждый раз выполняют заранее обусловленные движения. Например, на число «три» ставят руки на пояс, «тринадцать» — руки вперед, «тридцать три» — руки за голову. Сам же ведущий принимает положение, не соответствующее данному числу, тем самым пытаясь заставить играющих ошибиться. Игроки, допустившие ошибку, становятся в конец колонны. Побеждают самые внимательные.