

Муханова Наталья Владимировна

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Начальная общеобразовательная школа № 24»

Ставропольский край, г. Михайловск

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ «НА ПУТИ К ГТО»

Урок физической культуры разработан в соответствии с требованиями ФГОС, относится к разделу учебной программы «Способы (двигательной) физкультурной деятельности» - «Легкая атлетика», может использоваться в работе с начальной школы (4 класс). Тип урока – закрепление изученного материала, выработка практических умений.

Цель урока: закрепление знаний учащихся по организации, проведению и оценки показателей тестирования физических качеств.

Задачи:

- вооружить умениями проведения тестирования физических качеств;
- развивать физические качества (скоростно-силовые, координационные, гибкость);
- развивать умения давать самооценку своей работе, сотрудничать в команде;
- воспитывать самостоятельность при выполнении заданий, чувство коллективизма, товарищества.

I. Вводная часть урока (10 мин.)

Построение

Сообщение задач урока (1 мин.)



Краткая история возникновения ГТО в России» (2 мин.)

«Ребята, кто может сказать, как расшифровывается аббревиатура «ГТО», конечно, «Готов к труду и обороне». Как вы думаете, для чего создан этот комплекс и существовал ли он ранее? Комплекс направлен на выявление физической подготовленности населения и воспитания у него привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целях сохранения своего здоровья. А существовало ГТО 60 лет в период с 1931 по 1991 гг., как и сейчас охватывало тестирование население с 10 до 60 лет. Сегодня мы с вами должны вспомнить, как проводится тестирование физических качеств и происходи их оценка. Для этого нам необходимо разделиться на группы.

Перестроение (3 мин.)

С помощью игры «Молекула»: по сигналу все учащиеся разбегаются по залу. По команде учителя, ребята должны встать в круги из количества человек, которое укажет учитель. Например, учитель дал команду «3» все учащиеся образуют круги из трех человек. В зависимости от наполняемости класса мы делим его на пять кругов – команд. В каждой команде назначается командир и его помощник.

Разминка (4 мин.)

«Торжественно откроем наш урок по сдаче нормативов ГТО танцем». Под музыку учащиеся повторяют движения за учителем, для зрелищности можно заранее приготовить «султанчики» (Анастасия Польшенко «Гимн ГТО»).

II. Основная часть урока (28 мин.)

Работа по станциям (25 мин.)

Помощнику команд выдаются нормативы и бланк со списком учащихся, для фиксации результатов тестирования. Командир непосредственно проводит тестирование. Учитель поясняет, что по свистку команды переходят от станции к станции (почасовой стрелки или по номерам станций), рассказывает о правилах техники безопасности. На работу каждой из станций дается по 5 минут (сдача и



оценка тестирования): 1 станция - челночный бег 3x10 м.; 2 станция - прыжок в длину с места; 3 станция - наклон вперед, из положения сед, ноги врозь; 4 станция - сгибание рук в упоре лежа; 5) сгибание рук в висе на перекладине (в висе лежа, дев.).

Рефлексия в группах (3 мин.)

III. ЧАСТЬ УРОКА (8 мин.)

Построение

Подведение итогов

Подведение итогов в виде краткого отчета командиров команд, которые указывают на положительные стороны и сложности, возникшие в процессе самостоятельной работы на станциях.

Домашнее задание

Учащимся необходимо зафиксировать результаты тестирования в своем дневнике физической подготовленности, определить уровень развития каждого физического качества и принести дневник на проверку учителю.

Анализ урока

Метод круговой тренировки позволяет объективно использовать рабочую площадь зала, повысить общую плотность урока, учит детей самостоятельности, позволяет им творчески подойти к выполнению заданий. На вводно-мотивационном этапе, для установления положительного эмоционального контакта используется позиция сотрудничества учителя с детьми, привлечение их к общению с помощью фронтального метода - беседа о возникновении ГТО.

С учетом психологические особенности данного возраста, избраны различные формы работы детей на уроке: фронтальная, командная, индивидуальная. Применялись общепедагогические методы наглядности и словесные (описание, команда, подсчет и др.). В процессе основного этапа урока развивались метапредметные навыки учащихся - умение работать в соответствии с инструкцией, сверяя свой результат с образцом, умение выполнять учебную



задачу сообща (на каждой станции находятся карточки с инструкцией и краткими правилами техники безопасности). Урок способствует развитию регулятивных умений (проявляет самостоятельность, умения планировать и организовывать свои действия на уроке при выполнении заданий учителя, контролировать и оценивать свои действия); познавательных - умение работать по предложенному учителем плану; коммуникативных – умение договариваться в команде при выполнении заданий.

