

Формирование функциональной грамотности  
Конспект урока по физической культуре 7а класс

**Тема урока:** совершенствование физических качеств необходимых при выполнении нормативов комплекса ГТО.

**Цель урока:** создание деятельно-образовательной среды, способствующей развитию физических качеств обучающихся при подготовке к сдаче нормативов ВФСК «ГТО».

**Задачи:**

*Образовательная:*

- совершенствовать техники выполнения отдельных элементов при подготовке к сдаче нормативов ГТО;
- способствовать развитию мышечной и зрительной памяти, силы, гибкости, выносливости.

*Развивающая:*

- развивать физические способности;
- способствовать развитию мышц опорно-двигательного аппарата.

*Воспитательная:*

- формирование ценностного отношения к здоровью, активной гражданской позиции.
- формировать навыки взаимопомощи при выполнении упражнений.

**Планируемые результаты:**

1. Личностные:

- понимание необходимости выполнения упражнений;
- умение активно включаться в коллективную деятельность;
- уметь проявлять физические способности.

2. Метапредметные:

- проявлять осознанную дисциплину и готовность отстаивать собственную позицию;
- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме;
- уметь логически грамотно излагать, аргументировать собственную точку зрения.

3. Познавательные:

- уметь выделить необходимую информацию.

4. Регулятивные:

- способствовать волевому усилию.

5. Коммуникативные:

- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.

**Вид урока:** круговая тренировка.

**Тип урока:** образовательно – тренировочная направленность.

**Дата проведения:** 14 февраля 2024 года

**Время проведения:** 10:20-11:00

**Инвентарь:** гимнастические маты, секундомер, измерительная линейка для прыжка в длину, гимнастическая скамья.

Содержание	Дозировка	Организационно- методические указания
Подготовительная часть 7 мин.		
1.Построение	1 мин	Класс, равняйся! Смирно! Приветствие.
<p>- Ребята, у кого из вас уже есть знаки ГТО? Поднимите руки.</p> <p>- Давайте вспомнит, что знаем о ГТО.</p> <p>- Когда и с какой целью создавался комплекс ГТО? Ответы учащихся</p> <p>- Как расшифровывается ГТО?</p> <p>- Сколько ступеней имеется в комплексе ГТО?- К какой ступени относится ваш возраст?</p> <p>- Давайте попробуем сформулировать тему урока. Ответы</p> <p>- Ребята: «Как вы думаете какие цели возрождения ГТО-21 века?» Учащиеся дают свои варианты ответов.</p> <p><b>Цель возрождения ГТО-21 века:</b></p> <p><b><u>1. попытка привить вам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту, чтобы вместо компьютерных игр вы занимались физкультурой и спортом.</u></b></p> <p><b><u>2. укрепление вашего здоровья;</u></b></p> <p><b><u>3.воспитание всестороннего физически развитого человека, подготовку его к трудовой деятельности и защите Родины.</u></b></p> <p><b><u>4.Увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.</u></b></p> <p><b>ЗАЧЕМ ВЫПОЛНЯТЬ ГТО В 21 ВЕКЕ?</b></p> <p><b>Ответы учащихся</b></p> <p>Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – <b><u>целеустремлённость</u></b>. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века.</p> <p>Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.</p> <p><b>Школьники, которые выполняют нормативы комплекса, отмечаются золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получают спортивные звания. Обладание такими знаками отличия даёт бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.</b></p> <p>- Ребята, скажите, пожалуйста какие вы знаете правила ЗОЖ?</p> <p>Ответы ребят.(Занятия физической культурой, спортом, игры на воздухе, здоровое питание, режим дня, закаливание )</p> <p><b>Учащиеся должны прийти к выводу: Здоровье человека – это главная ценность в жизни.</b></p>		
ОРУ в движении: - Класс, направо! В обход по залу шагом – Марш! Без задания.	1 мин	Соблюдаем дистанцию

<p>- Руки к плечам на носочках Марш! Без задания.</p> <p>- Руки на поясе на пятках Марш! - Руки на пояс – с перекатом с пятки на носок Марш! Без задания.</p> <p>- Руки за спиной на внешней , внутренней стороне стопы Марш. Без задания.</p> <p>- Руки за голову шаг с высоким поднимание бедра Марш. Без задания.</p>		<p>Следим за правильностью выполнения упражнений.</p>
<p>Медленный бег с заданиями</p> <p>-Руки за спиной Бег с захлестыванием голени Марш Обычным легким бегом марш.</p> <p>- Руки на поясе Бег с подскоком Марш. Обычным легким бегом.</p> <p>- Руки на поясе, правое плечо (левое) вперед приставным шагом Марш! Обычным легким бегом марш.</p> <p>По свистку закончили бег. Восстанавливаем дыхание</p> <p>- Руки вверх – глубоких вдох, - руки вниз выдох! Класс на месте – Стой! Налево! На первый, второй рассчитайсь!</p>	<p>2 мин</p>	<p>Правильность выполнения</p>
<p>ОРУ на месте <i>Упражнение №1</i> И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы назад;</p>	<p>3-4 мин</p>	

<p>3 – наклон головы вправо; 4 – наклон головы влево. <i>Упражнение №2</i> И. п. – стойка ноги на ширине плеч, правая рука вверх. 1-2 – рывки руками назад; 3-4 – смена положения рук. <i>Упражнение №3</i> И. п. – стойка ноги на ширине плеч. 1-2 – круговые движения руками вперед; 3-4 – круговые движения руками назад. <i>Упражнение №4</i> И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вперед в замок. 1-2 – поворот вправо; 3-4 – поворот влево. <i>Упражнение №5</i> И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны. 1-2 – наклон вправо; 3-4 – наклон влево. <i>Упражнение №6</i> И. п. – выпад правой ногой вперед, руки на пояс. 1-3 – пружинистые выпады 4 – прыжок, смена положения ног. <i>Упражнение №7</i> И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 – наклон вперед-вниз 4 – И.П. <i>Упражнение №8</i> И.п. основная стойка для прыжка в длину 1,3 прыжок вверх 2,4 вниз.</p>		
<p>Основная часть (25-27 мин)</p>		
<p>Попробуем выполнить несколько тестов и оценить их выполнение. Сейчас</p>		

мы разделимся на команды, выберите капитанов, которые выполнять задания будут первыми, и они же будут следить за правильностью выполнения теста. Капитаны, подойдите и возьмите маршрутные листы для своей команды. Выполнять тесты будем в 2 круга. Первый круг вы выполняете привычным способом, а второй уже после того как прочитаете инструкцию «как правильно выполнить тест». Ребята, каждая команда сейчас читает инструкцию на своей станции и капитаны озвучивают правила выполнения нормативов и ошибки, которых нельзя допускать при выполнении теста.

#### ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ:

- Соблюдать правила и нормы поведения;
- НЕ нарушать требования дисциплины;
- Не начинать упражнения без разрешения капитана;
- Во время выполнения прыжка в длину с места, не стоять за спиной выполняющего, посторонним не находиться в зоне прыжка;
- В случае переутомления или плохого самочувствия прекратить занятие и обратиться к учителю.
- На первой станции выполняем прыжок в длину с места. Сначала выполняет капитан, замер производит второй участник. Затем участники меняются. На второй и третьей станциях, работа происходит аналогично. Все станции начинают работу одновременно. Меняемся по кругу против часовой стрелки..

1 станция – прыжки, 2- пресс, 3- гибкость.

<p><b>Станция 1.</b> Тест на определение скоростно-силовых качеств Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места</p>	<p>Ошибки: 1)заступ за линию измерения или касания ее; 2)выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3)отталкивание ногами поочередно</p>	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.  Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.  Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.</p>
<p><b>Станция 2.</b></p>	<p>Ошибки:</p>	<p>Поднимание туловища из положения</p>

<p>Поднимание туловища из положения лежа. (1 мин) Цель: выносливость</p>	<p>1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты "из замка"; 4) смещение таза.</p>	<p>лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.</p> <p>Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</p> <p>Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.</p>
<p><b>Станция 3.</b> Тест на определение гибкости Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Цель: определить гибкость</p>	<p>Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.</p>	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 см.</p> <p>При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается, и фиксирует результат в течение 2 сек.</p> <p>Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже – результат записывается в см.</p>
<p>Закрепление изученного материала Посмотрев в свои листы, вы можете определить по своим результатам, на какой значок выполнили тот или иной норматив. Капитаны, подведите итоги</p>		

выполнения нормативов. Сколько ребят выполнили нормативы на золото, серебро и бронзу.

- В одну шеренгу становись!

Заключительная часть 5 минут

Какова была тема урока? Какие новые знания вы получили на данном уроке?

Для чего необходимо сдавать нормативы ГТО? Сегодня мы совершенствовали технику выполнения некоторых нормативов ГТО и оценивали их выполнение. Как вы думаете с целью урока справились?

Рефлексия: Какие чувства и мысли вызвал у тебя этот урок? Как ты считаешь, все ли у тебя получилось? Были ли у тебя затруднения. Какой можно сделать вывод? Занятия физической культурой – это путь к здоровому образу жизни.

Домашнее задание: индивидуально для каждого по результатам сданных нормативов.