

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА/МЕРОПРИЯТИЯ «ГТО – ЭТО ЗДОРОВО!»

Цель урока:

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Развитие личности ребёнка на основе овладения физической культурой.
3. Воспитание чувства коллективизма, патриотизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.
4. Дать обучающимся представления о движении ГТО, его истории, задачах, нормативах ГТО, соответственно возрасту, мотивируя обучающихся на ведение здорового образа жизни и самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО.

Задачи:

Образовательные: обеспечить усвоение и закрепление знаний о движении ГТО, о здоровье и здоровом образе жизни и современных здоровьесберегающих технологиях и о профилактике поведенческих рисков, опасных для здоровья.

Развивающие: развитие умственной деятельности (способности делать выводы, рассуждать, вести дискуссию), мышления, речи, мотивационной сферы (мотивации на ведение здорового образа жизни). Развитие физических способностей и практических навыков в выполнении различных разноуровневых упражнений. Развитие эстетических представлений в системе овладения комплексом упражнений ГТО.

Воспитательные: формирование ценностного отношения к здоровью, активной гражданской позиции, формирования нравственного компонента в системе физического развития, понимания школьниками того, что физическая сила всегда должна быть направлена на созидание, добро, защиту слабого, отстаивание справедливости, чести и достоинства.

Оборудование и инвентарь: фишки (челночный бег), перекладина (подтягивание), секундомер, коврик (пресс), дорожка разметочная для прыжков в длину с места, гимнастическая скамья с линейкой.

Музыкальное сопровождение во время прохождения станций (песни ГТО, «Вперед, Россия»).

Время: 45/60 мин.

Место проведения: спортивный зал/стадион

Количество участников: 20/100 чел. (количество может увеличиваться при условии добавления станций с заданиями и увеличения количества команд).

Ход урока:

Построение.

Учитель: Равняйся! Смирно! Вольно. Здравствуйте, ребята! У нас сегодня не просто урок физкультуры, его тему мы сейчас с вами попробуем определить. Вы наверняка слышали словосочетания «Горжусь тобой Отечество!», «Готов к труду и обороне!». Что означают эти призывы? (*Отвечают – ГТО*).

Учитель: Как вы думаете, в чем польза комплекса ГТО? Нужен ли он современному человеку? (*Отвечают – конечно, нужен, ГТО – делает нас спортивными, здоровыми, способными защитить свое Отечество*).

Учитель: А сейчас давайте попробуем сформулировать тему нашего урока? (Отвечают – ГТО, Польза ГТО, ГТО в жизни человека, Плюсы ГТО и т.д.).

Вы все правы! Обобщим ваши ответы. Тема урока «ГТО – это здорово!».

Все участники разбиты на 2 команды (если 1 класс)/5 команд. (20 чел. в каждой).

1 этап – организационный. Построение команд. Перекличка, приветствие.

2 этап – разминка. Участие команд в зарядке-флешмобе.

3 этап – информационный. Видеоролик о ГТО.

4 этап – испытания. Каждая команда проходит 5 станций (на каждой станции написано название, чтобы участники могли быстро ее найти) с маршрутным листом, выполняет испытания, получает пазл.

5 этап – заключительный. Подведение итогов, создание агитплаката ГТО.

6 этап – награждение команд.

Вид агитплаката.



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Учитель	Двоеглазова Алевтина Сергеевна
Тема урока	ГТО – это здорово!
Тип урока	Контроль знаний и умений. Квест-соревнование.
Дата урока	Октябрь 2018 г.
Образовательные ресурсы	Проектор, ноутбук, колонки, фишки (челночный бег), перекладина (подтягивание), секундомер, коврик (пресс), дорожка разметочная для прыжков в длину с места, гимнастическая скамья с линейкой, раздаточный материал (см. приложения), листы для каждой команды А2 или А3 для агитплаката, клей-карандаш, маркеры, фломастеры.
План урока	<ol style="list-style-type: none"> 1. Построение в одну шеренгу. Введение в тему. 2. Перестроение в две шеренги. 3. Танцевальная разминка (видео-зарядка). 4. Информационный блок «Что такое ГТО?». 5. Работа по станциям (сдача нормативов ГТО). 6. Создание агитационного плаката. 7. Построение в одну шеренгу. 8. Подведение итогов. Анализ результатов учащихся. Награждение.
Цели урока	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пропаганда здорового образа жизни. 2. Развитие личности ребёнка на основе овладения физической культурой. 3. Воспитание чувства коллективизма, патриотизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления. 4. Дать обучающимся представления о движении ГТО, его истории, задачах, нормативах ГТО, соответственно возрасту, мотивируя обучающихся на ведение здорового образа жизни и самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО.
Задачи	<p><u>Образовательные:</u> обеспечить усвоение и закрепление знаний о движении ГТО, о здоровье и здоровом образе жизни и современных здоровьесберегающих технологиях и о профилактике поведенческих рисков, опасных для здоровья.</p> <p><u>Развивающие:</u> развитие умственной деятельности (способности делать выводы, рассуждать, вести дискуссию), мышления, речи, мотивационной сферы (мотивации на ведение здорового образа жизни). Развитие физических способностей и практических навыков в выполнении различных разноуровневых упражнений. Развитие эстетических представлений в системе овладения комплексом упражнений ГТО.</p> <p><u>Воспитательные:</u> формирование ценностного отношения к здоровью, активной гражданской позиции, формирования нравственного компонента в системе физического развития, понимания школьниками того, что физическая сила всегда должна быть направлена на созидание, добро, защиту слабого, отстаивание справедливости, чести и достоинства.</p>
Методы обучения	Соревновательный, игровой, посменный, частично-поисковый
Планируемые образовательные результаты	<p>Предметные:</p> <p><i>научатся:</i> познавать индивидуальные показатели развития основных физических качеств; применять знания и умения при самостоятельном выполнении тестов норм ГТО;</p> <p><i>получат возможность научиться:</i> оказывать посильную по-</p>

	<p>мощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале.</p> <p>Метапредметные:</p> <p><i>познавательные:</i> оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами;</p> <p><i>коммуникативные:</i> проявляют культуру взаимодействия, терпимости и толерантности при совместной деятельности;</p> <p><i>регулятивные:</i> овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнить.</p> <p>Личностные:</p> <p>принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.</p>
--	---

Организационная структура урока

Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы организации взаимодействия на уроке	УУД
Организационный этап	<p>Проводит построение в шеренгу. Проверяет готовность к уроку, озвучивает тему урока. Слайд №1.</p> <p>Создает эмоциональный настрой к изучению материала.</p> <p>Перед началом физических нагрузок мы обязаны измерить и зафиксировать наш с вами пульс с целью оценки вашего физического состояния и состояния сердечно – сосудистой системы.</p> <p>Перестраивает обучающихся в две шеренги.</p> <p>Проводит танцевальную разминку. (примерный вариант разминки в видеоприложении 1 - зарядка)</p>	<p>Выполняют построение. Слушают и обсуждают тему урока.</p> <p>Измеряют пульс, сверяют с табличными данными</p> <p>Выполняют перестроение из одной шеренги в две шеренги</p> <p>Выполняют танцевальную</p>	<p>Фронтальная, групповая</p>	<p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться, правильно идентифицируют себя с позицией школьника.</p> <p>Проявляют внимание, дисциплинированность, трудолюбие.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении заданий, адекватно воспринимают указания учителя.</p>

	<p>Слайд №3. Снова предлагает измерить ЧСС и сформулировать правила безопасности здоровья для участников ГТО - Уровень ЧСС заметно вырос, это значит, вы уже разогрелись и готовы к испытаниям.</p> <p>Слайд №4.</p>	<p>разминку</p> <p>Измеряют пульс, формулируют правило.</p>		
<p>Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся.</p>	<p>Предлагает посмотреть информационный видеоматериал о комплексе ГТО (Слайд №5 – показ видеоролика). Рассказывает о ступенях ГТО, обязательных испытаниях и испытаниях по выбору.</p> <p>Актуализирует знания о комплексе упражнений (нормативов) ГТО.</p> <p>Задает вопросы по просмотренному ролику и нормативам ГТО.</p> <p>Делит класс на 2 команды. Рассказывает правила квест-соревнований, раздает маршрутные листы, контролирует передвижение учеников</p>	<p>Смотрят видеоролик о ГТО.</p> <p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Делятся на команды, слушают правила, получают маршрутные листы (Приложение №3) и шифр (Приложение №2), отгадывают название станций (Приложение №1)</p>	<p>Фронтальная, групповая</p>	<p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его. Проявляют внимание, дисциплинированность.</p> <p>Познавательные: Формируют представление о комплексе ГТО. Извлекают необходимую информацию из рассказа учителя.</p>

<p>Выявление знаний, умений и навыков, проверка уровня сформированности у учащихся общеучебных умений</p>	<p>На каждой станции напоминает и демонстрирует правила выполнения тестов (Слайд №6 видеоприложение 2) Объясняет правила работы учащихся на станциях, правила перехода, фиксирует результаты выполнения испытаний Выдает пазл по завершению выполнения командами испытания</p>	<p>Слушают и обсуждают правила выполнения тестов, правила работы учащихся на станциях, правила перехода выполняют упражнения. После каждой станции капитан получает по 1 пазлу за выполненное испытание (приложение №4), все переходят на следующие станции.</p>	<p>Фронтальная, групповая</p> <p>Групповая</p> <p>Групповая</p>	<p>Познавательные: Извлекают необходимую информацию из рассказа учителя. Формируют умение заполнять зачетные книжки по тестам.</p> <p>Регулятивные: Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на требования учителя.</p> <p>Личностные: Проявляют внимание, дисциплинированность, трудолюбие.</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения тестов, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Рефлексия</p>	<p>Слайд №7. По итогам испытаний предлагает нарисовать агитационный плакат, используя выданные материалы и собранный командой пазл. Проводит построение в шеренгу. Анализирует результаты обучающихся. Подводит итоги соревнований, выявляет победителя. Проводит награждение обучающихся грамотами. Слайд №8, 9</p>	<p>Изготавливают агитплакат и презентуют его</p> <p>Анализируют свои результаты выполненных тестов.</p>	<p>Групповая</p>	

Сценарий мероприятия «ГТО – это здорово!»

Сбор отрядов происходит на стадионе. Под звуки спортивного марша отряды строятся напротив жюри в одну линию.

Слайд 1.

Ведущий: Приветствую участников и гостей квест-соревнований «ГТО – это здорово!» Сегодня мы перенесемся в веселую страну здоровья, где вместе с участниками квест-соревнований пройдем по дороге достижений в физической культуре и спорте. Основой для этого послужит Комплекс ГТО. Сейчас узнаем о готовности команд.

Переключка отрядов (можно с названием, девизом)

Ведущий: Перед началом физических нагрузок мы обязаны измерить и зафиксировать наш с вами пульс с целью оценки вашего физического состояния и состояния сердечно – сосудистой системы. Пока бежит секундомер, посчитайте кол-во ударов, затем умножьте на 6 и сравните результат с таблицей.

Слайд №2

Ведущий:

Чтобы сильным стать и ловким,

Всем нужна нам тренировка,

Рассчитайтесь, становитесь,

Позитивом зарядитесь!

Гостям и участникам мы предлагаем музыкальную разминку.

Команды, на первый-второй рассчитайтесь. Первые – 2 шага вперед. Все встаньте на расстоянии вытянутых рук.

Слайд №3. Видеоприложение №1 – зарядка. На экран выводится Зарядка-флешмоб. Все повторяют.

Ведущий: Молодцы! Все получили заряд бодрости! А теперь давайте еще раз проверим, насколько часто бьется ваше сердце, снова посчитайте кол-во ударов, затем умножьте на 6 и сравните результат с таблицей.

Слайд №4.

Ведущий: Ваше сердце забилося чаще, это значит, вы уже разогрелись и готовы к испытаниям.

Ведущий: Что же такое комплекс ГТО? Сейчас мы подробнее узнаем об этом. Внимание на экран!

Слайд №5. Видеоролик о ГТО.

Ведущий: Итак, сегодня мы узнаем, какая из команд готова к труду и обороне лучше всех! Каждая команда получит маршрутный лист с порядком прохождения этапов, шифр. Вам нужно расшифровать название испытания и найти нужную станцию. На каждой станции вы получите пазл, в конце всех испытаний вы должны собрать картинку целиком и принести вместе с маршрутным листом жюри. Итак, «ГТО – это здорово!» Вы готовы? Поехали!

Капитаны команд получают маршрутные листы и шифр у жюри.

Слайд №6. (видеоприложение №2 – ты готов)

Далее команды проходят свои маршруты.

По завершению квеста все команды собираются на месте старта, сдают маршрутные листы и получают по листу А2 или А3, клей карандаш, маркеры или фломастеры.

Ведущий: Сегодня вы узнали много нового и интересного о комплексе ГТО, прошли испытания и собрали знак ГТО. Теперь ваша задача применить свои знания и создать агитационный плакат ГТО, используя собранный вами пазл. А пока жюри подведет итоги. На создание агит-плаката 5 мин, время пошло.

Создают агитационные плакаты.

Ведущий: Презентация плакатов.

Итоги жюри. Награждение по номинациям или по местам (номинации по испытаниям: самая быстрая (например, лучшая команда в испытании «Челночный бег»), самая сильная, самая выносливая, самая меткая, самая прыгучая) или 1, 2, 3 место по результатам.

Ведущий: Заниматься спортом модно и престижно. И чем раньше человек поймет, как важно для него быть здоровым, тем большего он сможет достичь в жизни, тем больше он сможет сделать для своего Отечества. Надеюсь, что вы будете принимать активное участие во всех мероприятиях, сдадите нормы ГТО, получите значки и будете здоровыми, успешными гражданами нашей страны.

Приложение 1 – Испытания

Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

Результаты заносятся в таблицу маршрутного листа и суммируются по всем участникам команды – записывается общее время команды.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

Участникам дается по одной попытке. Могут прыгать по двое. Результаты заносятся в таблицу маршрутного листа и суммируются по всем участникам команды – записывается общая длина прыжков.

Подтягивание

Парни: *Подтягивание из виса на высокой перекладине*

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Девушки: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - IX ступеней - 90 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с исходное положение, продолжает выполнение испытания.

При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- подбородок ниже грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

Результаты заносятся в таблицу маршрутного листа и суммируются по всем участникам команды – записывается общее число подтягиваний.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 сек, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.

Результаты заносятся в таблицу маршрутного листа и суммируются по всем участникам команды – записывается общее количество выполненных подниманий туловища.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

(проводится в спортивном зале)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком - , ниже - знаком⁺.

Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Результаты команды заносятся в таблицу маршрутного листа и суммируются по всем участникам.

Приложение 2 – Шифр

\aleph	– А	\subseteq	– Н	\Leftrightarrow	– ЪІ
\Im	– Б	\in	– О	\Leftarrow	– Ъ
\Re	– В	\notin	– П	\Uparrow	– Э
\wp	– Г	\angle	– Р	\Rightarrow	– Ю
\otimes	– Д	∇	– С	\Downarrow	– Я
\oplus	– Е	$\text{\textcircled{R}}$	– Т		
\blacklozenge	– Ё	$\text{\textcircled{C}}$	– У		
\emptyset	– Ж	TM	– Ф		
\cap	– З	Π	– Х		
\cup	– И	$\sqrt{\quad}$	– Ц		
\supset	– Й	\cdot	– Ч		
\supseteq	– К	\neg	– Ш		
$\not\subset$	– Л	\wedge	– Щ		
\subset	– М	\vee	– Ъ		

Приложение 3 – Маршрутный лист

Название команды _____

Испытание	Результат	Сумма
№1 $\cdot \oplus \not\subseteq \subseteq \in \cdot \subseteq \Leftrightarrow \supset$ $\Im \oplus \wp$		
№2 $\notin \in \otimes \mathbb{R} \downarrow \wp \cup \mathbb{R} \mathbb{N} \subseteq \cup \oplus$		
№3 $\notin \angle \Leftrightarrow \emptyset \in \supseteq$ \mathbb{R} $\otimes \not\subseteq \cup \subseteq \odot$		
№4 $\notin \in \otimes \subseteq \cup \subset \mathbb{N} \subseteq \cup \oplus$ $\mathbb{R} \odot \not\subseteq \in \mathbb{R} \cup \wedge \mathbb{N}$		
№5 $\subseteq \mathbb{N} \supseteq \not\subseteq \in \subseteq \Leftrightarrow$ $\mathbb{R} \notin \oplus \angle \blacklozenge \otimes$		

Итого _____

Примечание – для 1 класса (2 команды) – выдаются одинаковые маршрутные листы, первая команда, отгадавшая название станции, получает 1 балл.

Для 5ти команд меняется порядок прохождения станций в маршрутном листе так, чтобы каждая команда начинала с разных станций, и не пересекались друг с другом.

РАСШИФРОВКА

№1

$\cdot \oplus \not\subseteq \in \cdot \subseteq \Leftrightarrow \supset$

$\mathfrak{J} \oplus \wp$

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ

№2

$\notin \in \otimes \mathbb{R} \downarrow \wp \cup \mathfrak{R} \mathfrak{N} \subseteq \cup \oplus$

ПОДТЯГИВАНИЕ

№3

$\notin \angle \Leftrightarrow \emptyset \in \supseteq$

\mathfrak{R}

$\otimes \not\subseteq \cup \subseteq \copyright$

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ

№4

$\notin \in \otimes \subseteq \cup \subset \mathfrak{N} \subseteq \cup \oplus$

$\mathbb{R} \copyright \not\subseteq \in \mathfrak{R} \cup \wedge \mathfrak{N}$

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА

№5

$\subseteq \mathfrak{N} \supseteq \not\subseteq \in \subseteq \Leftrightarrow$

$\mathfrak{R} \notin \oplus \angle \blacklozenge \otimes$

НАКЛОНЫ ВПЕРЁД

Приложение 4. Знак ГТО (разрезать на 5 частей).

Примечание

Знаки и маршрутные листы можно распечатать на цветной бумаге – для каждой команды свой цвет маршрутного листа и знака.

