

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Охрименко Алена Игоревна,

учитель физкультуры,

МОУ «Средняя общеобразовательная школа с. Кокшайск»,

Звениговский район, Республики Марий Эл

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

“ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»”

Аннотация. Ученые отмечают, что неудачно организованное дошкольное и школьное образование по физической культуре играет отрицательную роль как в укреплении здоровья, так и в процессе массового досуга учащихся. Основной задачей современного общества является воспитание физически здоровой личности.[4]

Одним из наиболее важных условий получения результата является использование современных образовательных технологий на уроке, для повышения качества образования, физической подготовленности и как следствие повышение эффективности обучения физической культуре, с помощью внедрения в учебный процесс норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В работе представлена методическая разработка урока по физической культуре в 4 классе на тему: «Веселые старты «Готов к труду и обороне»». Техническая карта урока разработана на основании рабочей программы по физической культуре 1-4 кл. ФГОС В.И. Лях.

Ключевые слова: Техническая карта урока, физическая культура, веселые старты, «Готов к труду и обороне», ГТО, методическая разработка, инновационный подход, игровая технология.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Цель урока: развивать умение участвовать в эстафетах в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности; воспитание гражданско-патриотических качеств у детей, содействие сплочению детского коллектива, воспитание лидерских качеств.

Задачи урока: Образовательная: совершенствовать двигательные умения и навыки, полученные на уроках физической культуры для освоения комплекса ГТО (готов к труду и обороне). Воспитательная: формировать чувство ответственности, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями. Развивающая: развивать скорость, ловкость, координацию, выносливость, прыгучесть. Оздоровительная: укреплять нервную систему, развивать различные группы мышц тела.

Планируемые результаты: Предметные: научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах. Получат возможность научиться: соблюдать требования безопасности в спортивном зале; бережно обращаться с инвентарем.

Метапредметные УУД: Познавательные: овладеют способностью характеризовать и объективно оценивать действие на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда. Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий; овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнить. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Личностные УУД: формировать готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Тип урока: урок с образовательно-тренировочной направленностью. Вид урока: практикум. Педагогические технологии: здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, игровые, информационно-коммуникационные, соревновательная. Методы и формы обучения: словесный, наглядно - практический; групповая.

Оборудование и инвентарь: свисток, аудиоаппаратура, 4 фишки, 2 самоката, 2 хоппера, 2 ведра, 20 «снежков» (комочки бумаги), 2 конверта с карточками, 2 теннисных мяча, канат.

Организационная структура урока

Части урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
I. Подготовительная часть (5-10 мин). Цель: организовать учеников к решению основной задачи урока.	Построение в одну шеренгу. Приветствие. - Сегодня на уроке мы проведем, веселые стары «Готов к труду и обороне», в рамках месячника оборонно-массовой и военно-патриотической работы. Разминка проводится с музыкальным сопровождением. - «Направо!» Раз, два. «В обход налево шагом марш!» «Левой!	Проводит построение. Озвучивает тему и цель урока; создает эмоциональный настрой. Перебирает обучающихся для проведения ходьбы и бега.	Строятся под руководством учителя. Слушают, обсуждают, формулируют тему урока. Выполняют команды учителя. Приветствуют учителя. Демонстрируют готовность к дея-

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

	<p> «Марш!» Раз, два, три. «Обычным шагом!» Виды ходьбы. - Руки на пояс, на носках «марш!» Обычным шагом «марш!» - Руки за голову, на пятках «марш!» Обычным шагом «марш!» - Руки на пояс, перекатом с пятки на носок «марш!» Обычным шагом «марш!» Виды бега. - Приставными шагами правым боком «марш!» Обычным бегом «марш!» - Приставными шагами левым боком «марш!» Обычным бегом «марш!» - Бег с высоким подниманием бедра «марш!» Обычным бегом «марш!» - Бег с захлестыванием голени назад «марш!» Обычным бегом «марш!» Переходим на медленный бег, быструю ходьбу, - Шагом «марш!» - Восстанавливаем дыхание, 1-2 - руки через стороны вверх – глубокий вдох, 3-4 - руки через стороны вниз выдох. - Направляющий в обход налево «марш», по кругу «марш» - На месте стой, раз, два! ОРУ без предметов: 1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. </p>	<p> Спину держим прямо. Прогнуться в спине. Вперед не наклоняемся. Дыхание не сбиваем. Вперед не наклоняться. Соблюдаем дистанцию. Колени поднимаем как можно выше. Работаем чаще ногами. Соблюдаем дистанцию. Проводит упражнения на восстановление дыхания. Перестраивает обучающихся в круг, для выполнения ОРУ. Выполняем медленные круговые вращения головой. Пятки не отрывать. Ноги не </p>	<p> тельности. Перестраиваются под руководством учителя. Выполняют разновидности ходьбы под руководством учителя. Совершают активные действия, выполняют упражнения на ходьбу и бег под руководством учителя. Восстанавливают дыхание под счет учителя. Перестраиваются под руководством учителя. Выполняют круговые вращения. Выполняют рывки руками. Выполняют повороты в стороны. Выполняют пружинистые наклоны вперед. Выполняют наклоны </p>
--	--	--	---

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

	<p>Круговые вращения головой. Исходное положение принять! Упражнение в правую сторону начинай! Стой! 2. И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу. Рывки руками назад. На два счета одной рукой, на два счета другой. Исходное положение принять! Упражнение вперед начинай! Стой! 3. И. п.- ноги на ширине плеч, руки в замок перед грудью. На «1» - поворот влево. На «2» - и. п. На «3» и «4» - в правую сторону. Исходное положение принять! Упражнение вправо начинай! Стой! 4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс; На «1», «2», «3» – пружинистые наклоны туловища вперед; На «4» – и. п. Исходное приложение принять. Упражнение вперед начинай! Стой! 5. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. На «1» – наклон влево, правая рука вверху, левая на поясе; На «2» – и. п. На «3» – наклон вправо, левая рука вверху, правая на поясе. На «4» – и. п. Ис-</p>	<p>сгибать, колени прямые. Руки в стороны на уровне плеч, выпад глубже, вперед не наклоняться. Руки через стороны, хлопок. Ноги врозь. Создает условия для восстановления дыхания учащихся. Перестроение, разделение класса на две команды.</p>	<p>влево/вправо. Выполняют выпад в стороны. Выполняют комбинированное упражнение. Выполняют прыжки на месте. Восстанавливают дыхание под счет учителя. Перестраиваются под руководством учителя.</p>
--	---	---	--

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

	<p>ходное положение принять! Упражнение вправо начинай! Стой! 6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. На «1» - выпад вперед на правую ногу, руки в стороны; На «2» - и.п. На «3» - выпад на левую, руки в стороны; На «4» - и.п. Исходное положение принять! Упражнение на правую ногу, начинай! Стой! 7. И.п.- руки в стороны, ноги на ширине плеч. На «1» - выполнить подъем правой ноги вперед. На «2» - хлопок под ногами. На «3» и «4» - левой ногой. Исходное положение принять! Упражнение начинай! Стой! 8. И.п.- руки вдоль туловища, ноги вместе. На «1» - прыжок ноги врозь, руки через стороны вверх, хлопок. На «2» - и.п. Исходное положение принять! Упражнение начинай! На месте шагом «марш»! На месте «стой» раз, два. Упражнение на восстановление дыхания. Глубокий вдох, выдох. - Направо, в обход налево шагом «марш»! - Направляющий на месте, стой, раз, два.</p>		
--	---	--	--

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

	Налево. На первый – второй рассчитайсь! Первые номера стоят на месте. Вторые четыре шага вперед шагом «марш»!		
<p>II. Основная часть (20-25 мин)</p> <p>Цель: формирование и умение у обучающихся осознанного выполнения игровых заданий.</p>	<p>Прежде, чем начать эстафеты, вспомним правила техники безопасности: 1. Учащиеся не должны начинать эстафету без сигнала учителя;</p> <p>2. Выполнять задания необходимо только по своей дорожке;</p> <p>3. Не выбегать преждевременно из строя, пока стоящий перед вами игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки; 4. После передачи эстафеты, участник встает в конец своей команды, во время эстафеты соблюдает строй, не садиться и не ложиться на пол. 5. Стоим справа от фишки. Все участники команды встают за стартовую линию в колонну по одному. Придумать название команды на тему: «Защитник отечества!»</p> <p>1. «Разминка. Самокат»</p> <p>Первый участник ставит одну ногу на самокат, а второй оттал-</p>	<p>Озвучивает правила техники безопасности</p> <p>Создает эмоциональный настрой перед началом эстафет</p> <p>Бежать по своей дорожке, находится за стартовой линией</p> <p>Прыгать на хоп-перах</p> <p>Попасть в ведро, не заступать за линию</p> <p>Собрать пословицы из карточек</p> <p>Зажать мяч между ногами, выполнить</p>	<p>Повторяют правила техники безопасности</p> <p>Придумывают название команды</p> <p>Выполняют эстафету. Объезжают фишки, передают самокат</p> <p>Осуществляют прыжки на хоп-перах</p> <p>Выполняют бросок в ведро</p> <p>Собирают пословицы</p> <p>Выполняют прыжки, зажав</p>

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

	<p>кивается. Обьезжает фишку, которая находится в конце зала, возвращаясь обратно, передает самокат следующему участнику.</p> <p>2. «Прыжки на хопперах» Участник прыгают на хопперах до фишки и обратно.</p> <p>3. «Попади в цель» У участников в руках «снежки». Первый бежит до отметки, выполняет бросок в ведро, возвращается обратно и передает эстафету следующему.</p> <p>4. «Самый умный» Каждой команде даётся по одному конверту, внутри которого лежат 10 карточек. На первых пяти — начало пословиц, на остальных — конец. Нужно "собрать" пословицы.</p> <p>5. «Кенгуру» Участник зажимает между ногами теннисный мяч, прыгает до фишки, обратно возвращается бегом, мяч в руках, передает эстафету следующему.</p> <p>6. «Силачи» Перетягивание каната. Команды берутся за канат. По</p>	<p>прыжки Взять канат, тянуть по команде</p>	<p>теннисный мяч между ногами Выполняют перетягивание, считая вслух.</p>
--	---	--	--

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

	команде начинают тянуть.		
<p>III. Заключительная часть (5 мин)</p> <p>Цель: снизить активность учащихся.</p>	<p>- Построение в круг. - А сейчас мы немного отдохнем и поиграем в игру «Кто быстрее?». Все играющие становятся в круг на вытянутые руки, лицом к центру. Один играющий находится за пределами круга, это водящий. Участники держат руки за спиной. Водящий передвигаясь, задевает за руки любого игрока и бежит по кругу. Тот, которого задела, бежит в противоположную сторону. Игрок, который пробежал круг первым занимает свободное место. А второй становится водящим. Игра продолжается.</p> <p>- Сегодня на уроке мы с вами проводили эстафеты, а также поиграли в подвижную игру. Все работали отлично, соблюдали правила и играли честно. А победила у нас сегодня дружба. - Домашним заданием у вас будет, выполнять зарядку по утрам! - Спасибо за урок! До свидания!</p>	<p>Проводит построение для игры. Бежать нужно по кругу. Смотреть перед собой, чтобы не столкнуться.</p> <p>Через круг пробегать нельзя.</p> <p>Подводит итоги эстафеты. Оценивает учащихся. Проговаривает домашнее задание.</p>	<p>Строятся под руководством учителя.</p> <p>Внимательно слушают правила иг-ры, играют.</p> <p>Принимают оценивание.</p> <p>Усваивают домашнее задание.</p>

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // *Вестник Науки и творчества*. - 2016. - №6 (6). - С. 95-100.
2. Кузнецов В.С. внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2017. - 128 с.
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: В.И. Лях, А.А. Зданевич., 8-е изд. - М.: Просвещение, 2011. - 128 с.
4. https://articulus-info.ru/wp-content/uploads/2016/02/1_2016_Fedoseev-A.M._konkurs.pdf
5. http://www2.bigpi.biysk.ru/nir2016/file/kfiz_08_01_2017_10_13_01.pdf