Технологическая карта урока физической культуры в 7 классе.
Учитель: физической культуры Федорова Светлана Юрьевна
Место работы: МОУ «Средняя школа №11»
Тема: «Готов к труду и обороне!».
Тип урока: урок обобщения и систематизации знания.
Цель учителя: создать условия на уроке по усвоению знаний по теме урока «Готов к труду и обороне!»
Задачи:
Предметные – усвоить теоретические знания о понятии ГТО и научиться применять их на практике.
Метапредметные – формирование УУД:
познавательных – уметь выполнять упражнения: поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места.
регулятивных - умение адекватно оценивать действия по выполнению задания другими учащимися и собственные возможности для выполнения задания, выполнять учебные действия по заданному плану, контролировать выполнение задания.

коммуникативных - умение слушать и слышать, адекватно отвечать на поставленную задачу, уважительно взаимодействовать друг с другом в группе.
Личностных - умение проявлять интерес к изучаемому учебному материалу и внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к участникам учебной ситуации, проявлять желание к самооценке, умение осознавать ценностное отношение к содержанию изучаемой темы.

Оборудование: секундомер, рулетка, мел, гимнастический мат, маршрутный лист, карточки указатели с видом норматива, карточки по технике безопасности, карточки по видам спорта, презентация.

Этап урока	Содержание	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы совзаимодействия	УУД
Орг. момент	Проверка готовности к уроку. Приветствие. - Здравствуйте, ребята! Сегодня урок проведу для вас я, учитель физической культуры Елена Борисовна.	Проводит построение в шеренгу. Проверяет готовность учащихся к уроку, создает эмоциональный настрой.	Выполняют построение. Настраиваются на урок. Здороваются с учителем.	Фронтальная	Личностные: имеют желание учиться, правильно идентифицируют себя с позиции школьника.
Актуализация знаний	Вот мы и познакомились. - Ребята, а вы любите физическую культуру? - А с какими видами спорта вы знакомились на уроках физической культуры? - Какие виды личного первенства вы знаете?	Проводит опрос обучающихся.	Отвечают на вопросы учителя - Конечно… - Волейбол, пионербол, баскетбол, футбол. - Легкая атлетика (бег, прыжки, метание, марафон)	Фронтальная	Познавательные: уровня знаний о различных видах спорта, устанавливать причинно-следственной связи, строить рассуждения, классифицировать, обобщать информацию. Коммуникативные: внимательно слушать и слышать партнера, адекватно отвечать на поставленный вопрос, участвовать в диалоге с учителем.

Постановка цели и задач урока	- Равняйсь, смирно! На первый третий рассчитайсь!	Формулирует задание.	Дети рассчитываются на первый третий.	Фронтальная работа.	Познавательные: знания о различных видах спорта;
	- Первый на месте, вторые шаг, третьи два шага вперед марш! У вас получились команды. Каждая из которых должна определить, что объединяет предложенные картинки?	Формулирует задание.	Ребята классифицируют карточки: Первая группа: Гандбол, гимнастика гиревой Вторая группа: теннис туризм Тэквондо Тяжелая атлетика Третья группа: Ориентирование на местности.	Работа в группах.	Регулятивные: планируют собственную деятельность, правильно выполняют учебную задачу, применяют умения классифицирования. Коммуникативные: адекватно передавать информацию собеседнику, работать в группе, внимательно слушать и слышать партнера, договариваться о чем-либо.
	- Кто догадался? Что общего у всех названий?	Проводит беседу и наводящими вопросами подводит	Первая группа: «Г» Вторая группа: «Т» Третья группа: «О»	Фронтальная работа.	

	- О чем пойдет речь на нашем занятии? Какова цель нашего урока?	учащихся к выводам.	- О ГТО. - сдача отдельных нормативов ГТО.		
Изучение нового материала	11 марта 1931 года в СССР был официально учрежден спортивный комплекс под названием "Готов к труду и обороне", британская газета «Таймс» написала: «У русских появилось новое секретное оружие под названием ГТО». Существовала программа с 1931 года-по 1991 год, охватывала возраст от 10 лет- до 60. В постперестроечное время был несправедливо забыт. 1 сентября 2014 года по указу Президента РФ	Дает информацию о понятии ГТО.	Слушают учителя, задают вопросы.	Фронтальная работа.	Личностные: осознавать эмоционально-ценностное отношение к содержанию изучаемой темы. Познавательные: извлекать информацию в соответствии с целью, определять значение и смысл термина «ГТО».

	Путина Владимира Владимировича в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья. Сейчас введена новая обновленная расшифровка: ГОРЖУСЬ ТОБОЙ ОТЕЧЕСТВО! Имеет 11 ступеней. **Разминка в движении** - Налево (направо) в обход шагом - Марш! - Без задания!	Формулирует задания: 1) Самый простой способ передвижения учеников в колоне по одному. 2) Носки не	Выполняют разминочные упражнения.	Фронтальная и индивидуальная работы.	<u>Познавательные:</u> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <u>Регулятивные:</u> осуществляют пошаговый

	- Руки за голову – Ставь! - На пятках – Марш! - Без задания! - Руки к плечам – Ставь! - На носках – Марш! - Без задания! - Руки на пояс – Ставь! - С перекатом с пятки на носок – Марш! - Без задания! - Руки за спину – Ставь! - На внешней (внутренней) стороне стопы – Марш! - Без задания! - Руки на пояс – Ставь!	должны касаться пола. 3) Пятки не должны касаться пола. 3) Медленный переход с пятки на носок, нога выпрямлена в колене – задействуются икроножные, тазобедренные мышцы и мышцы пресса. 4) Сначала одной ногой делается несколько шагов в			контроль своих действий, ориентируясь на показ и объяснение учителя. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками и учителем в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

	- Приставным шагом правым (левым) боком – Марш! - Без задания! - Руки за спину – Ставь! - Скрестным шагом с левой ноги – Марш! -Без задания! - Руки вперёд – Ставь! - В полуприсяде – Марш! - Без задания! - Руки за голову – Ставь! - В полном присяде Марш! - Без задания! - Руки за голову – Ставь! - Шагом с высоким подниманием колена согнутой ноги. Марш! - Без задания!	сторону, затем другой ногой. 5) Спина прямая 6) Спина прямая 7) На каждый шаг поднимаем ногу 8) На каждый шаг,			

	- Руки на пояс – Ставь! - Выпадами с правой ноги Марш! - Без задания! - Руки согнуты в локтях! - Вперёд спиной шагом Марш! - Без задания! *Упражнения в беге.* - Руки согнуты в локтях - Обычны, лёгким бегом – Марш! - Без задания! - Бег с высоким подниманием бедра. - Руки на пояс - Бег с захлёстыванием голени. - Без задания!	делаем глубокий выпад 9) При таком виде ходьбы сначала нога ставится на носок, затем плавно переходит на пятку. 1)Обычный бег 2) Бег выполняется на носках, руки двигаются параллельно друг друга. Бедро поднять на высоту 90 градусов. 3) Бег выполняется на носках, руки двигаются параллельно друг другу, пятки касаются ягодиц.			

	- Руки в стороны - Бег с подниманием прямых ног вперёд - Без задания! - Руки в стороны - Бег скрестным шагом вперёд. - Без задания! - Руки согнуты в локтях - Бег с подскоками - Без задания!	4) Бег выполняется на носках, с выносом прямых ног вперед, руки двигаются параллельно друг другу. 5) Бег выполняется на носках, руки в стороны, при выполнении правая нога вперед, левая сзади и обратно, туловище прямо. 6) Выпрыгивание вверх. Ставиться нога на пятку с последующим перекатом на носок. Руки выполняют одновременный мах вперед вверх. Колено поднимается на высоту 90 градусов.			

	- Руки согнуты в локтях - Бег спиной вперёд – Марш! - Без задания! - Лёгким бегом – Марш! - По хлопку меняем направление - Без задания! - Заканчиваем упражнение, шагом марш! - Восстанавливаем дыхание! - Налево, через середину в три колонны марш! **Разминка на месте** *Упражнение №1* И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы	7) Бег выполняется на носках, при выполнении поворота смотрим через левое плечо. 8) Бег выполняется на носках, руки двигаются параллельно друг другу. 1)Восстановление дыхания, пристраивание в колонны. Формулирует задания, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет контроль.	Выполняют разминочные упражнения.	Фронтальная и индивидуальная работы.	<u>Познавательные:</u> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.

	назад; 3 – наклон головы вправо; 4 – наклон головы влево. *Упражнение №2* И. п. – стойка ноги врозь. 1 – руки вверх (через стороны); 2 – и. п. *Упражнение №3* И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх. 1-2 – рывки руками назад; 3-4 – смена положения рук. *Упражнение №4* И. п. – стойка ноги врозь. 1-2 – круговые движения локтями вперед; 3-4 – круговые движения локтями назад. *Упражнение №5*				<u>Регулятивные:</u> осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ и объяснение учителя. <u>Коммуникативные:</u> взаимодействуют со сверстниками и учителем в совместной деятельности. <u>Личностные:</u> проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели

	И. п. – стойка ноги врозь. 1-2 – круговые движения руками вперед; 3-4 – круговые движения руками назад. *Упражнение №6* И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед в замок. 1-2 – поворот вправо; 3-4 – поворот влево. *Упражнение №7* И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх. 1-2 – наклон вправо; 3-4 – наклон влево. *Упражнение №8* И. п. – стойка ноги врозь. 1 – руки вверх; 2 – наклон вперед, руки вперед; 3 – наклон вниз,				

	руки вниз; 4 – и. п. *Упражнение №9* И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вниз, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2 – смена положения. *Упражнение №10* И. п. – узкая стойка ноги врозь. 1 – руки вверх; 2 – наклон вниз; 3 – присед; 4 – и. п. *Упражнение №11* И. п. – выпад правой ногой вперед, руки на пояс. 1-3 – пружинистые выпады 4 – прыжок, смена положения ног. *Упражнение №12*				

	И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны 1 – мах правой ногой вперед, хлопок; 2 – и. п.; 3 – мах левой ногой вперед, хлопок; 4 – и. п. *Упражнение №13* И. п. – стойка ноги врозь. 1 – правая нога назад на носок, руки вверх; 2 – и. п.; 3 – левая нога назад на носок, руки вверх; 4 – и. п. *Упражнение №14* И. п. – стойка ноги врозь. 1 – прыжок, правая рука на пояс; 2 – прыжок, левая рука на пояс; 3 – прыжок, правая рука на правое плечо;				

	4 – прыжок, левая рука на левое плечо; 5 – прыжок, правая рука вверх; 6 – прыжок, левая рука вверх; 7-8 – хлопки вверху; 1-6 – тоже самое в обратном направлении.				
Решение поставленной задачи	- Сегодня мы будем совершенствовать технику выполнения отдельных элементов при подготовке к сдаче нормативов ГТО. Попробуем выполнить несколько нормативов и оценить их выполнение. - У нас получилось 3 команды, которые будут выполнять задания первыми, затем будут принимать	Формулирует задание. Объясняет правила, обеспечивает мотивацию выполнения, осуществляет		Фронтальная работа. Групповая работа.	<u>Познавательные:</u> осуществлять поиск необходимой информации. <u>Регулятивные:</u> осуществляют

	нормативы. - Капитаны подойдите возьмите маршрутные листы для своей команды, раздайте их каждому участнику. - Первая команда отправляется на станцию «Прыжки». - Вторая – на станцию «Гибкость». - Третья – «Пресс». - К указанным местам занятия марш! - Ребята, озвучьте правила выполнения нормативов, на каждой станции.	контроль. Формулирует задание.	Выполняют задания. Каждая команда отправляется на свои станции. Ответы детей: *1 станция*: прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Участник принимает И.П.: ноги на ширине плеч, ступни	Индивидуальная работа. Групповая и индивидуальная работа.	пошаговый контроль своих действий, действуют с учетом поставленных учителем задач. Коммуникативные: взаимодействие с учителем и сверстниками, контроль действия партнера. Личностные: умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками, проявляют дисциплину, упорство и трудолюбие в достижении поставленных задач.

			параллельно, носки перед линией измерения, одновременно толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа оставленного любой частью тела участника. Прыжок выполняется с трех попыток. В зачет идет лучший результат. *2 станция*: наклон вперед из положения стоя на скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье выполняется из И,П, : стоя на		

			скамье ноги выпрямлены в коленях, ступни расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении теста участник выполняет два предварительных наклона, при третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течении 2 сек. *3 станция*: поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из И,П, лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой (в замок), лопатки касаются мата, ноги согнуты		

	Техника безопасности - При выполнении сдачи нормативов вы должны помнить следующие правила: 1) соблюдать правила и нормы поведения, 2) не нарушать требование дисциплины, 3) не начинать упражнения без разрешения учителя,	Формулирует задание. Проводит инструктаж.	в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнеров к полу. Участник выполняет максимальное количество поднимания туловища за одну минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.	Фронтальная работа.	

	4) во время выполнения прыжка в длину с места, не стоять за спиной выполняющего, посторонним не находится в зоне прыжка; 5) выполнять упражнение на исправных снарядах, 6) в случае переутомления или плохого самочувствия, учащийся должен прекратить занятие и предварительно уведомив преподавателя, обратиться в медпункт школы. **Работа по станциям** - Приступаем к выполнению заданий.	Объясняет правила работы станций.	Выполняют сдачу нормативов, ориентируясь на маршрутный лист.	Групповая, индивидуальная работа. Работа в парах.	<u>Регулятивные:</u> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений, осуществляют итоговый и пошаговый

	- на первой станции выполняем прыжок в длину с места. Сначала выполняет командир, замер производит второй участник. Затем участники меняются. - На второй и третьей станциях, работа происходит аналогично первой. - Все станции начинают работу одновременно. При сдаче норматива полной командой, участники переходят к следующему этапу сдачи.		Переходят от станции к станции, пока вся команда не выполнит норматив.		контроль своих действий. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками, умение слышать и слушать товарища. Личностные: умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками, адекватно воспринимают оценку со стороны сверстников.
Закрепление изученного материала	**-** Посмотрев в свои маршрутные листы, вы можете определить по своим результатам, на какой значок вы выполнили тот или иной норматив. Суммируйте баллы своих результатов.	Формулирует задание.	Учащиеся выполняют задание, суммируют свои баллы.	Фронтальная работа.	Регулятивные: прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала, действуют с учетом выделенных учителем ориентиров.

	- Поднимите руки те, кто выполнил прыжок, гибкость, пресс на золото? - Суммируйте баллы всей команды. Командиры озвучьте результаты. - Мы можем сделать вывод, что какая то из команд справилась с заданием лучше, чем другие команды. - В одну шеренгу становись!	Осуществляет контроль. Осуществляет контроль. Построение детей.	 Строятся в одно шеренгу.	Индивидуальная работа. Групповая работа. Фронтальная работа.	<u>Личностные:</u> оценивают свои работы, адекватно воспринимают оценку учителя. <u>Коммуникативные:</u> взаимодействие с учителем и сверстниками в совместной деятельности.
Итог урока	- Какова была тема урока? - Какие новые знания вы получили на данном уроке? - Для чего необходимо сдавать нормативы? - Сегодня вы	Проводит беседу по вопросам.	Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке	Фронтальная	<u>Личностные:</u> понимают значения знаний для человека и принимают его. <u>Регулятивные:</u> прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого

	совершенствовали технику выполнения отдельных элементов нормативов ГТО и оценивали их выполнение. Как вы думаете? С целью урока справились?				материала.
Рефлексия	- Какие мысли и чувства вызвал у тебя этот урок? - Что у тебя получилось лучше всего…. - Как ты считаешь, все ли у тебя получилось? Были ли у тебя затруднения?	Проводит беседу по вопросам	Отвечают на вопросы. Определяют свое эмоциональное состояние на уроке	Фронтальная	Личностные: проявлять желание к самооценке, осознавать успешность своей деятельности.