

**Левцов Антон Николаевич**

учитель, педагог дополнительного образования, педагог-организатор

ГБОУ «СОШ №380»

г. Санкт-Петербург

DOI 10.21661/r-554429

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ЭСТАФЕТЫ-ГТО ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И УСПЕХУ»**

***Аннотация:** методическая разработка по здоровьесбережению учащихся для урока физической культуры. В данном уроке учащиеся выполняют задания от известных спортсменов России.*

***Ключевые слова:** спорт, здоровьесбережение, здоровье, урок, ГТО, урок-здоровье.*

*План – конспект урока физической культуры*

*Предмет:* физическая культура.

*Класс:* 3

*Тип урока:* комбинированный.

*Технология построения урока:*

*Тема урока:* «Подвижные игры и эстафеты «ГТО -путь к здоровью и успеху».

*Цель урока:* развитие умения участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами, развитие интереса учащихся к здоровому образу жизни.

*Задачи:*

1. Продолжить развитие основных физических качеств: ловкости, быстроты, координации.
2. Способствовать воспитанию чувства коллективизма, соперничества, смелости.
3. Продолжить формирование знаний по теме «здоровый образ жизни».
4. Воспитание патриотизма на примере выдающихся спортсменов.

*Основные термины, понятия:* эстафета, линейная эстафета, ГТО, посол ГТО, спортсмен.

*Межпредметные связи:* история, литературное чтение (деформированный текст).

*Материалы и оборудование:*

Манишки разноцветные 3 комплекта по 6 штук

1. Скамейки гимнастические 3 м – 3 штуки
2. Таблички на скамейки
3. Экран, проектор, звуковые колонки
4. Презентация
5. Фишки – 40 штук
6. Мешочек с горохом – 3 штуки
7. Конусы – 20 штук
8. Скакалка – 3 штуки
9. Знаки ГТО (на картоне) – 20 штук
10. Конверт рефлексия
11. Груша боксерская
12. 3 перчатки-рукавицы
13. Конверты с подсказками
14. Скотч или 3 каната
15. Футбольные мячи – 3 штуки

*Планируемые результаты:*

<i>Предметные результаты:</i> 1. Знать и соблюдать правила проведения эстафет	<i>Личностные:</i> развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
	<i>Познавательные УУД:</i> знать правила подвижных игр (эстафет): боксеры, гимнасты, футболисты, лыжники, прыгуны.
	<i>Регулятивные УУД:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого

	<i>Коммуникативные УУД:</i> обеспечить бесконфликтную совместную работу

*Организация пространства:*

<i>Методы и форма работы</i>	<i>Ресурсы</i>
<i>Формы работы:</i> индивидуальная, работа в команде. <i>Методы:</i> наглядно-иллюстративный, игровой <i>Используемые приемы оценивания:</i> самооценка	<i>Информационный материал (литература):</i> 1. В.И. Лях – учебник «Физическая культура» 1–4 класс 2. Кукушин В. С. Теория и методика обучения. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015. – 474 с. 3. Орехова В. А. Педагогика в вопросах и ответах: учебн. Пособие. – М.: КНОРУС, 2012. С. 147 4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – с. 62. 5. Советова Е. В.. Эффективные образовательные технологии. -Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с. 6. <a href="http://www.shkolnymir.info/">http://www.shkolnymir.info/</a> . О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии. 7. <i>Демонстрационный материал:</i> 8. <i>Презентация</i>

*Технологическая карта урока:*

№	<i>Этапы образовательной деятельности</i>	<i>Деятельность учителя</i>	<i>Деятельность учеников</i>
1.	Организационный момент	Проведение построения, проверка готовности к уроку, создание эмоционального настроя на урок.	Построение в шеренгу.
2.	Воспроизведение и коррекция знаний, для решения поставленных задач	Проведение игры «Верю – не верю»	Ответы на вопросы задания
3.	Постановка учебной проблемы	Чтение загадки: «Получен от природы дар – не мяч и не воздушный шар, не глобус это, не арбуз – ..... – очень хрупкий груз. Чтоб жизнь счастливую прожить, его нам надо сохранить! И именно сегодня – мы займемся сохранением нашего здоровья.	Отгадывают загадку, формулируют проблему <b>ЗДОРОВЬЕ</b>

4.	Фиксация темы и задач урока	Посмотрите внимательно на наш спортивный зал. В зале много различного спортивного инвентаря, как Вы думаете, чем мы будем заниматься сегодня на уроке, используя данный инвентарь. Ответив на этот вопрос, вы узнаете тему нашего урока. А скажите мне, какие физические качества развивают эстафеты. Ответив на этот вопрос, вы сформулируете цель нашего урока.	Отвечают на поставленные вопросы учителя, сообщают о том, что будут выполнять – эстафеты. Развивают ловкость, быстроту, координацию
5.	Актуализация знаний	Скажите мне: какие основные правила охраны труда, Вы помните при проведении эстафет и подвижных игр, на что стоит обратить внимание!	Учащиеся называют основные правила безопасности при проведении эстафет
6	ОФП	У освобожденных учащихся было опережающее домашнее задание. Ознакомится со схемой раскладки спортивного инвентаря. Сегодня Вы на уроке будете помогать мне в организации и судействе эстафет. Есть ли у Вас вопросы? Класс. Направо. Легко бегом. С чего начинается утро? Перестроение из одной шеренги в три шеренги, проведение разминки. Учитель показывает учащимся карточки с изображением части тела для которой необходимо провести упражнение, учащиеся называют части тела и по очереди показывают упражнение. Если учащийся не знает какое упражнение показать, он может взять предложенное упражнение с карточки. <i>Упражнение №1 (для мышц шеи)</i> И.п.: руки на пояс, ноги врозь. Повороты головы, на 1 – поворот вправо, на 2 – и.п., на 3 – поворот влево, на 4 – и.п.	Учащиеся выполняют бег по кругу Учащиеся отвечают «с зарядки» Учащиеся по карточке называют, какое упражнение необходимо выполнить и предлагают свой вариант. Учащийся который предложил упражнение, совершает демонстрацию упражнения.

		<p><i>Упражнение №2 (плечевой пояс)</i> И.п.: кисти к плечам, ноги врозь. Вращение в плечевом суставе, на первые 4 счета – вперед, на вторые 4 счета – назад</p> <p><i>Упражнение №3 (плечевой пояс)</i> И.п.: руки согнуты в локтях перед грудью, ноги врозь. На 1–2 – рывки перед собой, на 3–4 – в стороны</p> <p><i>Упражнение №4 (туловище)</i> И.п.: руки на пояс, ноги врозь. Наклоны туловища, на 1 – наклон вперед, на 2 – вправо, на 3 – назад, на 4 – влево.</p> <p><i>Упражнение №5 (ноги)</i> И.п.: руки на пояс, ноги врозь. Выпады вперед, на 1–2 – правой ногой, на 3–4 – левой</p> <p><i>Упражнение №6 (ноги)</i> И.п.: руки на пояс, ноги врозь. Приседания под счет.</p>	
7	Применение знаний и умений в решении учебной задачи	<p>Обеспечивает мотивацию выполнения и создаёт эмоциональный настрой.</p> <p>Делит класс на команды, объясняет условия проведения эстафеты.</p> <p>Учитель рассказывает историю, о ВФСК «ГТО», и просит учащихся обратить внимание на экран.</p> <p>«Сегодня для нашего урока, послы ГТО в России, а это великие спортсмены приготовили задания, с которыми мы должны справиться. Успешно пройдя эти задания, мы с Вами сможем повысить свой физический уровень, и подготовиться к сдаче комплекса ГТО. Команда, которая быстрее всех или лучше всех справится с заданием, получает подсказку, для того, чтобы восстановить цитату.</p>	<p>Проходят на скамейки по цветам команд.</p> <p>Участвуют в эстафете.</p> <p>Участвуют в игре</p> <p>Учащиеся отвечают на вопрос, как помогает эта эстафета здоровью?</p> <p>Учащиеся отвечают на вопрос, как помогает эта эстафета здоровью?</p> <p>Учащиеся отвечают на вопрос</p> <p>Ответы на вопросы о влиянии гимнастики на организм человека</p> <p>Отвечают на вопросы</p> <p>Отвечают на вопросы</p> <p>Составляют текст из отрывков фразы</p>

		<p>Задание №1.</p> <p>Первое задание у нас от Валуева Николая Сергеевича. На экране есть подсказка, каким видом спорта он занимается (ответ бокс). Боксеры должны быть ловкие и сильные – и что бы получить конверт с подсказкой, надо выполнить задание первой эстафеты</p> <p>Эстафета. Первый участник становится у линии старта, по команде учителя, первый учащийся стартует держа в руке перчатку, добегают до поворотной стойки, у которой наносит удар по боксерской груше, возвращается к команде, где у линии старта уже ждет участник под номером 2, передает эстафету, участник одевает перчатку и повторяет предыдущие задание:</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заступ за линию</li> <li>- отсутствие удара по груше</li> <li>- одевание перчатки во время бега</li> </ul> <p>По итогам эстафеты, команда одержавшая победу, получает конверт подсказку.</p> <p>А теперь скажите мне, как Вы думаете, как данная эстафета, помогает нашему здоровью?</p> <p>Задание №2. Исинбаева Елена Гаджиевна (прыжки с шестом)</p> <p>Вам предстоит выполнить комбинированную эстафету: по команде старт, учащийся выполняет прыжки через гимнастическую скакалку до поворотной стойки, затем от поворотной стойки держа скакалку в руке, пробегаем через имитацию болото, ставя каждую ногу на отдельную кочку (обруч).</p> <p>Ошибки: – заступ за линию</p>	
--	--	---	--

		<p>– не выполнение задание – не оббегание конуса</p> <p>Ответьте на вопрос, а эта эстафета, как помогла нашему здоровью?</p> <p>Задание №3. Егорова Любовь Ивановна (Почетный гражданин города Санкт-Петербурга), какой вид спорта представляет?</p> <p>Лыжи развивают выносливость и силу рук.</p> <p>Капитан команды, становится у поворотной стойки держа в руках пластиковое ведро. По команде участники команды по очереди держа в руке пластиковый шар, до бегают до конуса и от него метают пластиковый мяч таким образом, что бы капитан смог его поймать! Эстафета заканчивается тогда, когда капитан с ведром возвращается к команде.</p> <p>Мы должны помнить, что занятия лыжной подготовкой помогает нашему дыханию, а следовательно при правильном дыхании наша кровь наполняется кислородом и лучше начинают работать клетки головного мозга!</p> <p><i>Задание 4.</i></p> <p>Латынина Лариса Семеновна (вид спорта – гимнастика)</p> <p>Скажите, при помощи слайда на экране – какой вид спорта прославила Лариса Семеновна?</p> <p>А как занятие гимнастикой влияет на наш организм?</p> <p>От Ларисы Семеновны – вам непростое задание, в этом задание не самое главное скорость выполнение, в этой эстафете как и во всем виде спорта «гимнастика», необходимо выполнить задание без единой ошибки. Вам надо</p>	
--	--	---	--

		<p>преодолеть полосу препятствий:</p> <p>По команде учителя, первый участник кладет на голову мешочек и держа на голове мешок, надо пройти до поворотной стойке по линии или канату (руки в сторону) не уронив мешок, обратно пройти перешагивая через набивной мяч или фишки с высоким подниманием бедра.</p> <p><i>Задание 5.</i> Это задание не простое. Давайте посмотрим на экран (30 секундный ролик о Футболе). Скажите, какое известное спортивное событие произошло в нашей стране в этом году, за которым следили в любом уголке мира (чемпионат по футболу) Для того что бы получить подсказку от сборной России по футболу, нам необходимо выполнить футбольную эстафету.</p> <p>По команде учащиеся обводят футбольный мяч вокруг конусов вперед и обратно!</p> <p>Как помогает нашему здоровью, игра в футбол по правилам?</p> <p>Мы получили с Вами подсказки, каждая команда одержав победу – забрала конверт. Давайте откроем эти конверты!</p> <p>В каждом конверте есть отрывки фразы, лишь все вместе соединив наши отрывки мы сможем узнать цитату»</p> <p>«Здоровье – гораздо более зависит от наших привычек, чем от врачебного искусства»</p>	
8.	Обобщение и систематизация знаний	Составление слова из подсказок. Проговаривание цитаты.	Составили слово и вставили в цитату пропущенное слово.
9.	Контроль усвоения учебного материала	Проговорить ошибки, которые допускали дети	Учащиеся озвучивают ошибки



10.	Итог и рефлексия учебной деятельности	Предлагает учащимся, взять конверты со знаками ГТО, и соотнести свое эмоциональное состояние и поставить знак ГТО: Золотой конверт – доволен результатом Серебряный конверт – доволен, но есть к чему стремиться Бронзовый конверт – не доволен результатом	Берут конверт, соотносят свое эмоциональное состояние с предложенными вариантами
11.	Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению	Знать по одному высказыванию известного спортсмена о здоровом образе жизни	