***Моделирование урока для учащихся 5-го класса***

***Тема урока: Виды и нормы* *комплекса ГТО***

***Цель урока:*** Ознакомить детей с комплексом ВФСК ГТО и его значением в жизни школьника

***Задачи урока:*** Развитие физических качеств: быстроты, силы, гибкости, ловкости

Совершенствование общеразвивающих упражнений типа “Готов к труду и обороне”

Воспитание морально-волевых качеств: трудолюбия, коллективизма, чувство товарищества и взаимопомощи

**Место проведения:** спортивный зал МБОУ СОШ №16

**Время проведения:** 10 часов 20 минут (4 урок по расписанию)

**Инвентарь и оборудование:** волейбольный мяч, секундомер

***Структура урока.***

1. Вводная часть:

а) организация подготовки учащихся к уроку;

б) постановка цели урока и обеспечение ее восприятия учащимися;

в) психофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока и активная познавательно-рекреационно-двигательная деятельность занимающихся;

1. Основная часть:

д) развитие двигательных качеств;

е) воспитание духовно-нравственных и волевых качеств личности;

ж) контроль, оценка и анализ результатов учебной деятельности занимающихся;

з) коррекция учебно-воспитательных воздействий;

1. Заключительная часть:

и) снижение физической нагрузки учащихся;

к) подведение итогов урока;

л) задание на дом;

м) организованное завершение.

***Планируемые результаты***

*личностные*

* Овладение навыками бега на короткие дистанции;
* Овладение техникой метание малого мяча (150г);
* Овладение техникой наклона вперед на гибкость;
* Овладение техникой прыжка в длину с места;
* Умения проявлять физические способности (качества)

*Метапредметные:*

* Проявлять осознанную дисциплину и готовность  отстаивать собственную позицию;
* Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме,  умение логически грамотно излагать, аргументировать собственную точку зрения.

*Предметные:*

* Преодолевать трудности при выполнении учебных заданий;
* Уметь обеспечивать безопасность мест занятий, спортивной одеждой.

**Конспект урока**

***I Вводная часть.***

1. *Организационная часть*
2. Постановка проблемной ситуации.
3. Ответы на вопросы учителя (участие в диалоге).
4. Объявление системы оценивания.

*Задача*: мотивировать учащихся на выполнение поставленных задач.

*Средства*: частично-поисковый метод.

*Формы организации:*  осознание проблемы.

1. *Психофизиологическая подготовка:*

1мин.  Обратить внимание на спортивную одежду, самочувствие, настроение обучающихся.   
Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики.

**Общеразвивающие упражнения в движении:**   
1) повороты и наклоны головы влево - вправо, вперёд- назад;   
2) смена положений рук;   
3) наклоны туловища вперёд, влево – вправо;   
4) выпады ног вперёд, влево – вправо. Выполнение команд учителя.

**Специальные беговые упражнения**:   
1) с высоким подниманием бедра;   
2) с захлёстыванием голени;   
3) семенящий;   
4) прыжками «с ноги на ногу»;   
5) подскоками. Выполнение команд и заданий учителя.

Выполнив задание, обратно возвращаются шагом, восстанавливая дыхание. Развитие быстроты, ловкости, координации движений с помощью общеразвивающих упражнений.

*Деятельность учителя:* организующая роль в выборе  проводящего упражнения, корректировка выполнений упражнений.

*Деятельность учащихся:* выполнение упражнений.

*Учебные универсальные действия:*

* Умение вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем; (коммуникативные)
* Целеполагание;
* Коррекция.

***II Основная часть***

1.Общеразвивающие упражнения типа “Готов к труду и обороне”

( Низкий старт, метание малого мяча 150г, наклон вперед на гибкость, упор лежа, смешанное передвижение)

*Частная задача этапа*: закрепить технику выполнения общеразвивающих упражнений комплекса «ГТО».

*Методы*: показ, инструктирование.

*УУД*: уметь контролировать результаты в форме сличения (регулятивные).

            2. Прием нормативов ФВСК ГТО по прыжку в длину с места и наклону из положения стоя.

*Деятельность учителя:* фиксирует результаты,  проверяет технику    выполнения.

*Деятельность учащихся*: прыжок в длину с места и наклон из положения стоя.

*Деятельность учителя:* организация диалога.

Игра «Пионербол»

*Деятельность учителя:* Организация игры.

*Деятельность учащихся:* Участие в игре.

*Частная задача этапа:* совершенствовать  скоростно-силовые качества,  реакции, быстроты; развитие морально-волевых качеств.

*Методы:* игровой, соревновательный.

*УУД:* умение интегрироваться в группу, строить взаимодействия, прогнозировать результат (коммуникативные).

***III Заключительная часть***

1. Упражнения на восстановление дыхательных движений (2мин.):
2. Медленный бег;
3. Передвижение шагом  с дыхательными упражнениями;
4. Игра на внимание  «Запрещенные движения».

*Деятельность учителя:* организация проведения упражнений, игры.

*Деятельность учащихся*: выполнение упражнений, участие в игре на внимание.

*Частная задача этапа:* восстановление основных функциональных систем организма.

*Методы*: метод целостного упражнения.

*УУД:* умение воздействовать на организм в целях восстановления основных функциональных систем (личностные).

1. Рефлексия.

Вопросы:

1. Кому не понравился урок?
2. Что не понравилось на уроке?
3. Назовите самый интересный момент урока.
4. Назовите самый сложный момент урока.
5. Каким самым сложным видом в сдаче норм ГТО вы считаете?

*Деятельность учителя:* Постановка вопросов.

*Деятельность учащихся*: Ответы на вопросы.

*Частная задача этапа*: устранение типичных ошибок, которые допускают учащиеся при освоении техники двигательных действий.

*Методы:* Словесный (диалог)

*УУД:* умение оценивать свою собственную деятельность, эмоциональное состояние, выявлять ошибки, корректировать дальнейшую деятельность (личностные).

1. Подведение итогов.
2. Вопросы:
3. Проанализируйте виды ГТО и скажите, какой вид более эффективный?
4. Домашнее задание. Творческое задание. Каким самым сложным видом в сдаче норм ГТО вы считаете? Почему он считается более эффективным?
5. Оценивание.  (Оценивание проводится по нормативу и по виду сдаче норм ГТО.

*Деятельность учителя:* Выявить  достижение цели урока.

*Деятельность учащихся:* показ знаний на достижение цели урока.

*Частная задача этапа:* подвести итоги учебной деятельности на уроке, выявить степень достижения цели урока.

*Методы:* фронтальный.

*УУД*: умение слушать, усваивать информацию, самостоятельно выполнять поиск информации и подбор физических упражнений (коммуникативные).

**Самоанализ урока  по теме:**

«***Виды и нормы комплекса ГТО»***

            Урок построен в соответствии с целями и задачами.  Структура урока помогает решить  цели и задачи урока. Все этапы урока построены в логике и обеспечивают  их построение в  соответствии различных видов  деятельности учащихся.

На первом организационном этапе  была поставлена проблемная ситуация и выбраны средства для ее решения. Проведена психофизиологическая  подготовка организма  занимающихся к предстоящей нагрузке.

В основной части урока были проведены общеразвивающие упражнения типа ГТО по закреплению, контрольный прыжок с места и наклон вперед на гибкость для сравнения эффективности разных видов и развития скоростно-силовых качеств.

Для развития быстроты, коммуникационных качеств и увеличения тренировочного эффекта была проведена подвижная игра.

 Учащиеся показали качественное выполнение специальных упражнений. В контрольном прыжке с места учащиеся показали стабильные и улучшенные результаты. При игре  и при проведении общеразвивающих упражнений комплекса ГТО учащиеся смогли показать рациональное использование  средств, форм и методов развития двигательных качеств.

В заключительной части для восстановления функциональных систем организма  и приведения их в норму  были проведены  дыхательные и релаксационные упражнения.

 В ходе рефлексии  выявлен эмоциональный фон урока и трудные моменты для учащихся: хорошее настроение учащихся.

Наиболее трудности испытали учащиеся  при выполнении техники низкого старта: постановка рук, ног, а также при упоре лежа.

Оценивание проводилось по нормам комплекса ГТО.