

План конспект открытого урока на тему: «Игровое ГТО»

(урок по подготовке к сдаче нормативов ГТО)

Дата проведения: 20.04.2022г.

10 класс

Место проведения: спортивный зал

Вид урока: круговая тренировка

Тип урока: совершенствование умений и знаний.

Цель урока: подготовка к сдаче нормативов ГТО (комплексное развитие двигательных качеств).

Задачи урока:

1. Совершенствование техники выполнения отдельных элементов при подготовке к сдаче нормативов ГТО.
2. Способствовать развитию мышечной и зрительной памяти, силы, гибкости, скорости, выносливости.
3. Формирование ценностного отношения к здоровью, активной гражданской позиции.

Инвентарь: дидактический материал (карточки с техникой выполнения, карточки с нормативами, мультимедиа и ноутбук, телефоны и планшеты, линейки для измерения гибкости, раздаточный материал (знаки отличия), конусы, гимнастические маты, секундомеры.

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания.
I	Подготовительная часть	20мин	
1	Построение. Класс равняйся! Смирно! Вопрос учителя: « Что самое главное для человека» <u>Учащиеся должны прийти к выводу: Здоровье человека – это главная ценность в жизни</u> (перечислить правила) б) Чтение стихотворения: Чтобы быть здоровым смелым, Быть напористым, умелым Спортом нужно заниматься: Бегать, плавать, закаляться. Нужно нормы выполнять, А не просто так бежать. Получить нужно очки, А за них дадут значки.	5 мин	Обратить внимание на осанку. ЗОЖ: занятия физкультурой, спортом, играми на воздухе; здоровое питание, режим дня; закаливание;

<p>По значкам можно сказать: Мы готовы все на «пять» И здоровье сохранять, И Россию защищать! Как вы, думаете, о чём это стихотворение? А что такое ГТО? (Ответы уч-ся) Давайте попробуем сформулировать тему урока. И так, давайте попытаемся сформулировать тему урока: - Сообщение темы и задач урока:</p> <p>Тема урока: «ГТО — путь к здоровью». Задачи урока: Сегодня мы будем совершенствовать технику выполнения отдельных элементов при подготовке к сдаче нормативов ГТО. Попробуем выполнить несколько нормативов по сдаче ГТО и оценить их выполнение.</p> <p>Видео- ролик: https://www.gto.ru/ просмотр на сайте ГТО. Что такое ГТО? Спустя 23 года по Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране ввелся Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) данная аббревиатура хорошо знакома людям старшего поколения. Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!» Цель возрождения ГТО-21 века: <i>1. попытка привить вам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту, чтобы вместо компьютерных игр вы занимались физкультурой и спортом.</i> <i>2. укрепление вашего здоровья;</i> <i>3.воспитание всестороннего</i></p>	<p>5 мин</p>	<p>Обучающиеся отвечают на вопросы, о комплексе «ГТО».</p> <p>Приводят свои аргументы для сдачи норм «ГТО».</p>
--	--------------	---

физически развитого человека, подготовку его к трудовой деятельности и защите Родины.

4. Увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

ЗАЧЕМ ВЫПОЛНЯТЬ ГТО В 21 ВЕКЕ?

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, –

целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

Школьники, которые выполняют нормативы комплекса, отмечаются золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получают спортивные звания. Обладание такими знаками отличия даёт бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.

Направо, в обход налево шагом марш!

4	Корректирующие упражнения для профилактики сколиоза и плоскостопия.	1 мин	Обратить внимание на осанку. Обратить внимание на дистанцию.
5	Равномерный бег: а) в колонне по одному по залу б) змейкой; в) приставными шагами г) с высоким подниманием бедра. д) захлестыванием голени назад; е) приставными шагами с прыжком вверх и имитацией блокировки мяча у сетки.	2 мин	Самоконтроль дыхания Соблюдение дистанции Точность выполнения Бедро поднимать до положения параллельно полу. Соблюдать дистанцию
6	Ходьба в колонну по одному с соблюдением дистанции по залу.	1 мин	Поднимают руки вверх-вдох, опускают руки вниз-выдох.
7	ОРУ. Применение фитнес-технологии	6 мин	
	1. И.П.-ноги на ширине плеч. Кисти сцеплены. Круговые движения в кистевом суставе. 2. Круговые движения в локтевом суставе. 3. Круговые движения в плечевом суставе 4. И.П.-ноги на ширине плеч. Правая рука вращается вперед, левая назад. Затем левая вперед, а правая назад. 5. Вращение рук вперед попеременно сначала в одну сторону, потом в другую. 6. И.П.-ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая на пояс. Наклоны в левую, правую стороны. 7. И.П.-ноги на ширине плеч. Ладони рук положить на колени. Вращение в коленном суставе с давлением ладонями рук 8. Выпад левой ногой максимально вперед. Пружинистые движения. Высед правой ногой вперед. Пружинистые движения.	8 раз вправо и 8 раз влево 8-10- раз вперед, восемь раз назад 8-10 раз вперед, 8 раз назад. 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз	Следить, чтобы туловище не наклонялось вперед Спина прямая Делать максимально низкий наклон. Оказывать давление кистями на коленный сустав

	<p>9. И.П- ноги максимально широко. Руки согнуты в локтях. На счёт раз поднимаем руки вверх, прогибаемся назад, на счёт два, три делаем наклоны вперёд</p> <p>10. И.П.- ноги на ширине плеч. Согнуть правую ногу в колене и сделать восемь круговых движений бедром во внутреннюю сторону, затем восемь круговых движений во внешнюю сторону. То же самое проделать с левой ногой.</p>	<p>8-10 раз в одну сторону и 8-10 раз в другую</p>	<p>Ноги в коленном суставе не сгибать.</p> <p>Стараться держать равновесие</p>
II	Основная часть	20 мин	
I.	<i>Круговая тренировка</i>		
	<p>Перестроение в колонну по четыре назначается старший у него протокол на четыре станции, который они должны заполнить, в конце урока определить, какому знаку отличия соответствуют результаты.</p> <p>Расходимся по станциям.</p> <p>1 станция – Челночный бег, 2 станция – прыжки, 3- пресс, 4- гибкость. Меняемся по кругу против часовой стрелки.</p> <p>Упражнения выполняются по свистку.</p> <p>1. Тест на определение координационных способностей:</p> <p>Челночный бег на расстоянии 10 м, прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».</p> <p>Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением</p>	<p>4мин.</p> <p>4мин.</p>	<p>Тесты будем выполнять в два подхода: первый круг - вы выполняете тесты привычным способом, второй круг - вы, прежде чем выполнить задания, читаете всей командой инструкцию, смотрите ролик на сайте ГТО, используя планшет или телефон, и после этого вы выполняете по правилам норматив. Оцениваете себя только после второго выполнения.</p> <p>Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.</p>

<p>секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.</p> <p>Упражнение выполняется в виде соревнования, определяется победитель.</p> <p>2. Станция: Тест на определение скоростно-силовых качеств: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.</p> <p>3. Станция: «Поднимание туловища, из положения лежа на спине». Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.</p>	<p>4мин</p> <p>4мин.</p>	<p>Ошибки: Заступ на стартовую линию. Не касания линии пальцами. Занос или заступ ногой за линию во время сдачи теста.</p> <p>Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.</p> <p>Ошибки: 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания</p>
---	--------------------------	--

	<p>Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</p> <p>4. Станция: Тест на определение гибкости.</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.</p> <p>При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек.</p>	<p>4мин.</p>	<p>лопатками мата;</p> <p>3) пальцы разомкнуты "из замка";</p> <p>4) смещение таза.</p> <p>Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.</p> <p>Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке из положения стоя на скамейке.</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек. <p>Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.</p>

