

Урок проведен в рамках методической недели «Требования к современному уроку в условиях ФГОС»

План конспект открытого урока на тему: «ГТО – путь к здоровью»
(урок по подготовке к сдаче нормативов ГТО)

Дата проведения: 20.04.2021г.

10 «А» класс. Учитель: Литвяк И.Ф.

Место проведения: спортивный зал лицея

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, проектор, ноутбук, телефоны, линейки для измерения гибкости, раздаточный материал (знаки отличия), конусы, гимнастические маты, секундомеры.

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания.	
I	Подготовительная часть	20мин		
1	Вопрос учителя: « Что самое главное для человека» <u>Учащиеся должны придти к выводу:</u> Здоровье человека – это главная ценность в жизни (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. По значкам можно сказать:	5 мин	Обратить внимание на осанку. ЗОЖ: занятия физкультурой, спортом, играми на воздухе; здоровое питание, режим дня; закаливание;	

<p>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>Видеоролик: https://www.gto.ru/ просмотр на сайте ГТО. Что такое ГТО? 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. Построение по кругу	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. Высад правой ногой вперед. Пружинистые движения. 9. И.П.-ноги максимально	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 наклонилось вперед .Спина прямая Делать максимально низкий наклон. Оказывать давление кистями на коленный сустав

	широко. Руки с согнуты в локтях. На счёт раз поднимаем руки вверх, прогибаемся назад, на счёт два, три делаем наклоны вперед 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.	8-10 раз в одну сторону и 8-10 раз в другую	Ноги в коленном суставе не сгибать. Стараться держать равновесие	
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. 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: 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 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. Ошибки: Заступ на стартовую</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>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 одновременно.</p> <p>Ошибки: 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты</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>	4мин.	<p>"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>	
III	Заключительная часть	5мин		

	<p>1. Опрос по теме урока Теоретический опрос. Что нового вы сегодня узнали о ГТО? Для чего необходимо сдавать нормативы, особенно молодому поколению?</p> <p>2. Подведение итогов. Сдаём протоколы с выполненными заданиями. Поднимите вверх руки, кто выполнил нормативы на знак отличия. Молодцы! Сделайте шаг вперёд те, кто по 4-ём видам выполнил на знаки отличия. Эти ребята получают оценку отлично за урок.</p>	4 мин. 1 мин.	<p>Дать оценку выполнению заданий. Давайте посмотрим, какие результаты вы получили сегодня на уроке?</p>	
--	---	--	--	--