

# *Подгорная Светлана Михайловна*

*Тема: Внедрение  
комплекса ГТО  
на уроках физической  
культуры  
по программе  
«Гимнастика».*

*учитель физической культуры  
высшей  
квалификационной категории*



*ГБОУ СОШ 1381(СП762)*

## *Цель урока:*

*Ознакомить детей с комплексом ФВСК ГТО и его значением в жизни школьника*

### *• Задачи урока:*

- 1. Обучение комплексу строевых упражнений на 32 счета под музыкальное сопровождение*
- 2. Совершенствование общеразвивающих упражнений типа «Готов к труду и обороне»*
- 3. Развитие физических качеств: быстроты, силы, гибкости, ловкости*
- 4. Воспитание морально-волевых качеств: трудолюбия, коллективизма, чувство товарищества и взаимопомощи*

*Инвентарь и оборудование : секундомер, ноутбук, гимнастические маты, музыкальный центр*

# *Подготовительная часть урока*

*10 минут*

## *1. Организационные мероприятия:*

- построение в одну шеренгу*
- приветствие*
- знакомство*
- сообщение задач урока*
- ознакомление с ФВСК ГТО*

## *2. Подготовка организма к предстоящей работе:*

- строевые упражнения на месте*
- упражнения в движении шагом, бегом*
- Общеразвивающие упражнения*

*И так, мы начинаем наш урок!  
Класс, внимание! Равняйся, смирно!  
Здравствуйтесь, ребята!*

*Сегодня на уроке мы с вами познакомимся со  
Всероссийским физкультурно-спортивным  
комплексом «Готов к труду и обороне», поработаем  
над совершенствованием физических качеств,  
необходимых для выполнения нормативных  
требований комплекса ГТО*



*А сейчас мы с вами повторим  
строевые упражнения на месте:  
- класс, равняйся, смирно  
- «напра-во», «нале-во», «кру-гом»*



*Следите за правильным  
выполнением  
предварительных и  
исполнительных команд*



## *Бегом марш!*

*Бег и его разновидности: бег по кругу,  
противоходом, змейкой*



*Следите за дыханием, дистанция два шага.*

*Ноги ставьте мягко, не слышно, руки  
работают вдоль туловища. Вдох  
выполняйте носом, выдох ртом.*

*Упражнения  
по заданию выполняем по диагонали  
С заданием марш!*

*Прыжки и их  
разновидности по  
диагонали:*

- бег с высоким  
подниманием бедра*
- бег с захлестыванием  
голени*
- шаги галопа левым и  
правым боком руки на пояс*
- шаги польки руки на пояс*
- подскоки руки свободно*



## *Основная часть урока*

### *30 минут*

- *Обучение комплексу строевых упражнений на 32 счета под музыкальное сопровождение*
- *Совершенствование общеразвивающих упражнений типа «Готов к труду и обороне»  
под музыкальное сопровождение*
- *Развитие физических качеств: быстроты, силы, гибкости, ловкости*



## *Обучение комплексу строевых упражнений на 32 счета*

*И.П. – о. с.*

*1-2 – равнение направо*

*3-4 – равнение налево*

*5-6 – приставной шаг вправо*

*7-8 – приставной шаг влево*

*9-10 – поворот направо*

*11-12 – поворот налево*

*13-14 – поворот налево*

*15-16 – поворот направо*

*17-18 – шаг вперед*

*19-20 – поворот кругом*

*21-22 – шаг вперед*

*23-24 – поворот кругом*

*25-31 – семь шагов на месте*

*32 – основная стойка*



*Показ выполняет учитель.*

*Упражнение разделено на четыре восьмерки.*

*Разучиваем каждую восьмерку по отдельности.*

*Соединяем четыре восьмерки и выполняем упражнение целиком.*

*Затем повторяем упражнение под музыкальное сопровождение*

*При выполнении упражнения голову старайтесь держать прямо, следите за правильной осанкой, за техникой выполнения поворотов (налево, направо, кругом), положением рук, за синхронным выполнением, слушайте счет и музыкальное сопровождение*

*1). И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой , локти разведены  
1 – поднять корпус, коснуться локтями коленей, 2-и.п.*



*4). И.п. – у.с.н.в.  
(Наклон вперед из  
положения стоя –  
гибкость)*

*1 – наклон*

*2-3 – два шага вперед*

*4 – упор лежа*

*5-6 – два шага назад*

*7 – наклон*

*8 – и.п.*



*Следите за правильной  
постановкой ног, ноги в  
колени не сгибайте,  
упражнение выполняйте до  
болевого ощущения*



*5). И.п. – упор лежа  
(Отжимание в упоре лежа  
– силовая подготовка)*

*1 – согнуть руки*

*2 – и.п.*

*3-4 – то же*

*Следите за  
правильной  
техникой  
выполнения – упор,  
лежа на полу кисти  
рук расположите на  
ширине плеч, кисти  
направьте вперед,  
локти разведите  
не более чем на 45  
градусов, туловище и  
ноги составляют  
одну прямую, стопы  
упираются в пол  
без опоры*



## *Наклон из положения стоя* *упражнение для развития гибкости*

*Тест наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (И.П.): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.*

*При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с*

*Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):*

- 1) сгибание ног в коленях;*
- 2) удержание результата пальцами одной руки;*
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.*

# *Заключительная часть*

*5 минут*

## *Рефлексия*

- Какое у вас настроение после выполнения всех заданий?*
  - За что вы можете себя похвалить?*
- Что было самым трудным и как вы преодолевали трудности?*

*Рекомендации – ежедневно выполняйте утреннюю гимнастику, посещайте обязательные уроки физической культуры в школе, спортивные секции по избранным видам спорта, занимайтесь самостоятельно и вместе с родителями*

*В конце подготовительной части урока  
выполняем упражнения для восстановления  
дыхания*



*По ходу движения в обход шагом:  
восстановите дыхание, руки через стороны  
вверх – вдох, руки дугами вниз – выдох*



# *Приветствие по окончании урока*

*«Готов к труду и обороне?»*



*«Готов!»*