

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!
Здравствуй, 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 сгибайтесь,
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!»