

ГТО – путь к здоровью.

( урок по подготовке к сдаче нормативов ГТО)

## КОНСПЕКТ

урока по подготовке к сдаче нормативов ГТО

**Место проведения:** спортзал

**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. Воспитательные: формирование ценностного отношения к здоровью, активной гражданской позиции.

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

| Содержание  | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|-----------|--------------------------------------|
| Подготовительная часть (11 мин)   |           |                                      |
| 1.<br>- Построение.   | 1 мин.    | Класс равняйся! Смирно!              |
| <p>а) <b>Отрывок из мультфильма « Ну, погоди!».</b> <b>Вопросы к теме.</b><br/> Обсуждение содержания мультипликационного фильма: Почему я показала вам этот фрагмент? О чем сюжет? Почему у главного героя не получилось справиться с задачей, удержать вес? Какие выводы для себя мы можем сделать на примере приключений главного героя.</p> <p><b><u>Учащиеся должны придти к выводу:</u> Здоровье человека – это главная ценность в жизни</b> (перечислить правила ЗОЖ: занятия физкультурой, спортом, играми на воздухе; здоровое питание, режим дня; закаливание;</p> <p>б) Чтение стихотворения:</p> <p>Чтобы быть здоровым смелым,<br/> Быть напористым, умелым<br/> Спортом нужно заниматься:<br/> Бегать, плавать, закаляться.<br/> Нужно нормы выполнять,</p> |           |                                      |

А не просто так бежать.

Получить нужно очки,

А за них дадут значки.

По значкам можно сказать:

Мы готовы все на «пять»

И здоровье сохранять,

И Россию защищать!

Как вы, думаете, о чём это стихотворение? (о ГТО) А что такое ГТО? (Ответы уч-ся)

Давайте попробуем сформулировать тему урока.

**И так, давайте попытаемся сформулировать тему урока:**

- Сообщение темы и задач  
урока:

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.

### **Видео- ролик: 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:**

**1. попытка привить вам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту, чтобы вместо компьютерных игр вы занимались физкультурой и спортом.**

**2. укрепление вашего здоровья;**

**3.воспитание всестороннего 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.**

|   |          |  |
|---|----------|--|
| Построение в одну шеренгу   |          | Класс в одну шеренгу становись! Направо, налево в обход шагом марш!            |
| 2. Медленный бег на одной половине зала с заданиями (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, правым и левым боком, бег спиной, с изменением направления движения, приставным шагом). СБУ выполняются змейкой между гимнастическими ковриками.   | 2 мин.   | Дистанция между уч-ся 2 шага.  |
| 3. Флешмоб под музыку «Зарядка».  | 3-4 мин. | Проверка домашнего задания (показывают двое из учеников, остальные повторяют). |
| Основная часть(32мин)   |          |  |
| Сейчас мы разделимся на команды, в каждой команде должно быть одинаковое количество человек, вы выберете капитанов, которые выполнять задания будут первыми, затем оценивать будут команду. Выполнять будем два подхода: первый круг вы выполняете тесты способами, которыми вам привычно, второй круг, вы прежде. Чем выполнить задания вы читаете всей командой инструкцию, смотрите ролик и после этого вы выполняете по правилам норматив. Оцениваете себя только после второго выполнения. 1 станция – Челночный бег, 2 станция – прыжки, 3- пресс, 4- гибкость. Меняемся по кругу против часовой стрелки. |          |  |
| 1. Разделение на станции.   |          | Класс делится на группы. Упражнения выполняются по свистку.                    |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>1. Тест на определение координационных способностей:</b></p> <p><b>Цель:</b> Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*9 м.</p> | <p>Каждая станция - 4 минуты</p> <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заступ на стартовую линию.</li> <li>2. Не касания линии пальцами.</li> <li>3. Занос или заступ ногой за линию во время сдачи теста.</li> </ol> | <p>Челночный бег на расстоянии 9 м, прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением 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. Упражнение выполняется в виде соревнования, определяется победитель.</p> |
| <p><b>2. Станция: Тест на определение скоростно-силовых качеств:</b></p> <p><b>Цель:</b> Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.</p>  | <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) заступ за линию измерения или касание ее;</li> <li>2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;</li> <li>3) отталкивание ногами разновременно.</li> </ol>            | <p>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><b>3. Станция: «Поднимание туловища из положения</b></p>   | <p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) отсутствие касания</li> </ol>   | <p>Поднимание туловища из положения лежа</p>  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>лежа на спине ».</p>   | <p>локтями бедер (коленей);<br/>         2) отсутствие касания лопатками мата;<br/>         3) пальцы разомкнуты "из замка";<br/>         4) смещение таза.</p>           | <p>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. Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.</p>                                     |
| <p><b>4. Станция: Тест на определение гибкости.</b></p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p><b>Цель:</b> Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке из положения стоя на скамейке у детей школьного возраста.</p> | <p>Ошибки:</p> <p>1) сгибание ног в коленях;<br/>         2) фиксация результата пальцами одной руки;<br/>         3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.</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. 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. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.</p> |

|  |        |                                 |
|--|--------|---------------------------------|
| Заключительная часть (2 мин).  |        |                                 |
| 1. Опрос по теме урока   | 1 мин. | Теоретический опрос.            |
| Что нового вы сегодня узнали о ГТО? Для чего необходимо сдавать нормативы, особенно молодому поколению?  |        |                                 |
| 2. Подведение итогов.  | 1 мин. | Дать оценку выполнению заданий. |
| <p>Давайте посмотрим, какие результаты вы получили сегодня на уроке? Поднимите вверх и покажите, кто выполнил нормативы на знак отличия. Молодцы! Сделайте шаг вперед те, кто по 4 –ём видам выполнил на знаки отличия. Вы, сейчас обменяете свои знаки в соответствии с инструкцией, которая лежит около коробки на знак большего размера и прикрепите свои знаки на нашу новогоднюю ёлку, все кто получил знаки по отдельным видам прикрепите их к знакам формата А4. Сегодня на нашей ёлке не много украшений. Но у нас с вами всё ещё впереди, надеюсь, что к концу 2017 года на нашей ёлке будет больше украшений конкретно в вашем классе.</p> |        |                                 |

## Анализ

При подготовке урока необходимо учитывать индивидуальные, физиологические, психологические и возрастные особенности классного коллектива. Данный урок имеет преимущество в том, что его можно использовать с 5 по 11 класс, изменяя лишь скоростно-силовую подготовку.

Урок целесообразно проводить непосредственно перед основной сдачей нормативов ГТО.

**Цель урока:** подготовка к сдаче нормативов ГТО.

**Задачи урока:**

1. *Образовательная*

**Комплексное развитие двигательных качеств**

- закрепление навыков основных видов упражнений
- способствовать развитию мышечной и зрительной памяти, силы, точности попадания в цель, скорости, выносливости

2. *Воспитательная*

- воспитание патриотических чувств и любви к родине
- воспитание воли при выполнении упражнений с отягощением
- формирование навыков взаимопомощи при выполнении упражнений

3. *Оздоровительная*

- развитие физических способностей
- способствовать развитию мышц опорно-двигательного аппарата

Для развития и поддержания интереса учащихся к предмету физическая культура, на уроке желательно использовать групповую форму организации занимающихся, которая способствует увеличению моторной плотности урока.

**Планируемые образовательные результаты УУД:**

**Личностные:** Развитие эстетических чувств, навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие



самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Выносливость, сила скорости, координация, воспитание командного духа.

**Метапредметные:** умение применять теоретические знания на практике, способность к быстрому реагированию.

**Познавательные:** Знания об истории возникновения ГТО, почему вновь возродилось? Для чего необходимо в 21 веке? Проходить станции круговой тренировки (уметь выполнять: прыжки в длину с места, упражнения на укрепление мышц живота (пресс) и спины; тест на гибкость; челночный бег).

**Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять ее не только по указанию взрослого, но и самому, сохранять заданную цель.

**Коммуникативные:** Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга, капитана и учителя.

**Предметные:** Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры, как выбирать элементы подвижной игры, учитывая общие интересы.

#### **Методы:**

По характеру познавательной деятельности

- репродуктивный

По способу организации учебной работы

- совместная работа
- групповая работа

Для функциональной подготовки организма проводится разминка, включающая в себя разновидности бега, прыжков и ОРУ в форме флешмоба на месте.

На основном этапе урока обучающиеся решают поставленные задачи: выполняют упражнения, совершенствующие координационные способности. Обучающиеся делятся на группы случайным (или по силе физических способностей) образом для реализации работы на 5-х станциях: каждая группа выполняет определённую работу в течение 4-х минут по очереди на каждой станции. Соревновательный метод на каждой станции способствует эмоциональному фону занятий, увеличивает интерес к уроку. Упражнения на каждой станции направлены не только на развитие собственно двигательных качеств, но и на формирование прикладных умений, для этого использовались такие упражнения, как прыжки, бег, которые могут быть использованы ученикам в реальной жизни, в экстремальных ситуациях. Освобожденные от физических нагрузок ученики активно принимают участие в уроке, помогая на станциях фиксировать лучшие результаты.

Групповая форма проведения занятий способствует сплочённости учеников, повышению их коммуникативных способностей, развитию волевых качеств, самоконтролю, самоорганизации дисциплинированности, сдержанности, взаимовыручке. Существенной проблемой при организации занятий по физической культуре является противоречие: недостаток времени при значительных простоях и потере активного времени. Групповая форма проведения занятий снимает данное противоречие, обеспечивая усвоение и реализацию большего объёма учебной информации за меньший временной отрезок (в сравнении с другими формами).

В заключительной части занятия я провела опрос, направленный на закрепление знаний по физической культуре и спорту, чему способствует не только восстановительный характер, но и эмоциональный фон игры. Возможен опрос по правилам различных соревнований, знаний истории спорта, истории ГТО, знаний полного комплекса ГТО.

Контроль усвоения знаний, умений и навыков осуществлялся преимущественно в устной форме (вопросно-ответная; диалог и монологическое высказывание). У учеников также развивались навыки самоконтроля по образцу.

Высокая работоспособность обучающихся в течение всего урока обеспечивалась созданием благоприятного микроклимата и фона за счет разнообразия видов работы и единой её динамичности, хорошего взаимопонимания. Форма проведения урока и эмоциональный настрой позволяют обучающимся на завершающем этапе самостоятельно сделать вывод, а также дать оценку своей деятельности.

**Протокол  
сдачи нормативов ГТО  
8 «А» класс  
команда №**

1 круг

| Ф.И.<br>уч-ся | Ч/Б           |      | Прыжки с<br>места |      | Пресс<br>30 сек. |      | Тест на<br>гибкость |      |
|---------------|---------------|------|-------------------|------|------------------|------|---------------------|------|
|               | Резул-<br>таг | Знак | Резул-<br>таг     | Знак | Резул-<br>таг    | Знак | Резул-<br>таг       | Знак |
|               |               |      |                   |      |                  |      |                     |      |
|               |               |      |                   |      |                  |      |                     |      |
|               |               |      |                   |      |                  |      |                     |      |
|               |               |      |                   |      |                  |      |                     |      |
|               |               |      |                   |      |                  |      |                     |      |
|               |               |      |                   |      |                  |      |                     |      |
|               |               |      |                   |      |                  |      |                     |      |

2 круг

| Ф.И.<br>уч-ся | Ч/Б           |      | Прыжки с<br>места |      | Пресс<br>30 сек. |      | Тест на<br>гибкость |      |
|---------------|---------------|------|-------------------|------|------------------|------|---------------------|------|
|               | Резул-<br>таг | Знак | Резул-<br>таг     | Знак | Резул-<br>таг    | Знак | Резул-<br>таг       | Знак |
|               |               |      |                   |      |                  |      |                     |      |
|               |               |      |                   |      |                  |      |                     |      |
|               |               |      |                   |      |                  |      |                     |      |
|               |               |      |                   |      |                  |      |                     |      |
|               |               |      |                   |      |                  |      |                     |      |
|               |               |      |                   |      |                  |      |                     |      |
|               |               |      |                   |      |                  |      |                     |      |

**Капитан команды:**

Карточки







## **1. Тест на определение координационных способностей:**

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3\*10 м.

### **Методика:**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением 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.

**Нельзя:** Наступать на стартовую линию.

## **2. Тест на определение скоростно-силовых качеств:**

**Цель:** Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

### **Методика:**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. 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.

### **Ошибки:**

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.



### 3. Тест : «Поднимание туловища из положения лежа на спине ».

#### **Методика:**

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.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

#### **Ошибки:**

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза

#### 4. Тест на определение силовых способностей:

**Цель:** Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 110см.) у девочек школьного возраста.

**Девушки:** Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

#### **Юноши:**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

#### **Девушки:**

Ошибки:

1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;

- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.

**Юноши:**

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 3) одновременное сгибание рук.

### 5. Тест на определение гибкости.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке из положения стоя на скамейке у детей школьного возраста.

**Методика:**

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.

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.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком  $-$ , ниже - знаком  $+$ .

**Ошибки:**

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

