**Конспект открытого урока**

**«ГТО – путь к здоровью.»**

**Выполнила: Лагутина Наталья Павловна.**

**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**:

Совершенствование техники выполнения отдельных элементов при подготовке к сдаче нормативов ГТО.

Способствовать развитию мышечной и зрительной памяти, силы, гибкости, скорости, выносливости.

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.  - Построение. | 1 мин. | Класс равняйся! Смирно! |
| - 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. |
| **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 выполнят 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 выберите 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, 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. |
| 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. | Каждая станция - 4 минуты  Ошибки:  Заступ на стартовую линию.  Не касания линии пальцами.  Занос или заступ ногой за линию во время сдачи теста. | Челночный бег 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.  Упражнение выполняется в виде соревнования, определяется победитель. |
| 2. Станция: **Тест на определение скоростно-силовых качеств:**  **Цель:** 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. | 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. |
| 3. Станция: **поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс)** | Ошибки:  1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);  2) отсутствие касания лопатками мата;  3) пальцы разомкнуты "из замка";  4) смещение таза. | 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. |
| 4. Станция:**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. | Ошибки:  1) сгибание ног в коленях;  2) фиксация результата пальцами одной руки;  3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек. | 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 +. |
| 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. |
|  | | |

**Протокол**

**сдачи нормативов ГТО**

**\_\_\_\_\_\_\_\_класс**

команда №

1 круг

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ф.И.**  **уч-ся** | **Челночный бег**  **3х10м** | | **Прыжки с**  **места** | | | **Пресс**  **1 ми** | | **Тест на**  **гибкость** | |
| **Резул-тат** | **Знак** | | **Резул-тат** | **Знак** | **Резул-тат** | **Знак** | **Резул-тат** | **Знак** | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |

2 круг

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ф.И.**  **уч-ся** | **Челночный бег**  **3х10м** | | **Прыжки с**  **места** | | | **Пресс**  **1 ми** | | **Тест на**  **гибкость** | |
| **Резул-тат** | **Знак** | | **Резул-тат** | **Знак** | **Резул-тат** | **Знак** | **Резул-тат** | **Знак** | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  | |

**Капитан команды**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_