

КОНСПЕКТ
внеурочного занятия

«Подготовка и выполнение нормативов ГТО»

Цель занятия: подготовка и выполнение нормативов ГТО (комплексное развитие двигательных качеств).

Задачи занятия:

1. Формирование знаний и представлений учащихся о нормативах ГТО.
2. Совершенствование техники выполнения отдельных элементов при подготовке выполнения нормативов ГТО.
3. Способствовать развитию мышечной и зрительной памяти, силы, гибкости, скорости, выносливости.
4. Воспитательные: формирование ценностного отношения к здоровью, активной гражданской позиции.
5. Формирование функциональной грамотности на уроках физической культуры.

Инвентарь: скакалки, конусы, гимнастические маты, секундомер, гимнастические скамейки, тумба для наклона, свисток.

Учитель: Фахриева И.С. Класс: 7б

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (10 мин)		
1. Построение. Организационный момент. Цели: Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к занятию.		
Учитель: а) Здоровье человека – это главная ценность в жизни. А как вы понимаете, что такое ЗОЖ. Учащиеся должны ответить на поставленный вопрос учителя:(Ответы уч-ся) • занятия физкультурой, спортом, играми на воздухе; здоровое питание, режим дня; закаливание; • Учитель: Ребята посмотрите зал, разбит на зоны. Как эти зоны вы можно назвать? (Ответы уч-ся) Станции!!! • <u>По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране вводится</u>		

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

Учитель: Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия и удостоверениями, а также могут получить спортивные разряды и звания.

И так, давайте попытаемся сформулировать тему занятия:

Создать целевую установку, а достижение конкретных результатов предстоящих на уроке задач.

Тема урока: Подготовка и выполнение нормативов ГТО.
Задачи занятия: Сегодня мы будем совершенствовать технику выполнения отдельных элементов при подготовке выполнения нормативов ГТО.
Попробуем выполнить несколько нормативов по выполнению 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.

Школьники, которые выполняют нормативы комплекса, отмечаются золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получают спортивные разряды. Обладание такими знаками отличия даёт бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.

Построение в одну шеренгу.		Класс в одну шеренгу становись! Строевые приемы (повороты направо, налево, кругом) Направо, в обход налево шагом марш!
Упражнения в ходьбе: а) ходьба на носках, руки на пояс; б) ходьба на пятках, руки за голову; в) ходьба на внутренней стороне стопы, руки к плечам; г) ходьба на внешней стороне стопы, руки за спину. Бег в колонне по одному, в обход зала в равномерном темпе с заданиями: 1. змейкой приставными шагами, правыми левым боком по волейбольной площадке; 2. упор лежа- 5 раз сгибание и разгибание рук (по команде); 3. Упор присев, руками касаемся пола, 5 прыжков, выполняем		Дистанция между уч-ся 2 шага. Цель: содействовать активизации внимания и организованности. Способствовать формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия. Смена заданий по команде учителя.

хлопок над головой; 4.5 приседаний, руки за голову; 5. упор присев, 5 сгибаний и разгибаний ног; 6. бег скрестным шагом. 7. Ходьба с выполнением упражнений на восстановления дыхания. 8. перестроение из колонну по одному в четыре колонны в движении 9. ОРУ на месте (проводит обучающийся). а) И.П. - узкая стойка ноги врозь, руки на пояс - круговое движение головы вправо, влево; б) И.П. – узкая стойка ноги врозь, пальцы в «замок» -разминаем пальцы, кисти; в)И.П. – широкая стойка, наклон туловища вперёд, назад, вправо, влево; г) И.П. – стойка руки вперёд в стороны. - мах левой к правой руке и наоборот; д) И.П. – узкая стойка руки за	4 мин 3-4 раза 3-4 раза 6-7 раз 6-7 раз	Снизить ритм дыхания до оптимального. Подготовить организм учащихся к основной части урока.
--	--	---

голову. 10 приседаний е) И.П. упор присев 1- упор лежа 2- упор присев ж) И.П. упор лежа сгибание и разгибание рук 7 раз- дев, 12- мал. з)И.П. стойка, руки на пояс прыжки ноги врозь- ноги скрестно 12. Упражнение на восстановление дыхания.	10 раз 10 раз 15 раз 30 сек 3 раза	Организовать учащихся для выполнения нормативов по выполнению ГТО.
Основная часть(25мин)		
На команды класс уже разделился, их у нас четыре. Каждая команда получает протокол выполнения упражнений. В каждой команде одинаковое количество человек, которая выполняет определенный вид упражнений на каждой станции. Выполнить один подход за 40 сек. На каждой станции есть карточка с заданием, которую необходимо прочитать и выполнить упражнение. Выполнили упражнение - заполнили протокол. После каждого прохождения станции -измеряется пульс. В <u>оздоровительных</u> целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/мин.		
1. Разделение на станции.		Упражнения начинают выполнять по свистку.
1 станция. Наклон		И.П. стоя на тумбе, выполнить два пружинистых наклона, на третий зафиксировать результат. Следить за правильным

		выполнением упражнения. Пульсометрия.
2 станция. Прыжки со скакалкой.		Следить за правильным выполнением упражнения. Учащиеся выполняют 80 прыжков. Отдых. Пульсометрия.
3 станция. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены.		Упражнение выполняется лежа на гимнастическом мате. Следить за правильным выполнением упражнения. Учащиеся выполняют 20 раз, отдых. Ошибки: 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты "из замка"; 4) смещение таза. Пульсометрия.
4 станция. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		Упражнение выполняют: мальчики от пола 2х12раз, девочки - от скамейки 2х8 раз. Пульсометрия.
Смена станций через 1 мин.		
Заключительная часть (5 мин).		
1. <u>Подведение итогов.</u> <u>Викторина.</u>		Теоретический опрос. Учащиеся дают точные ответы, на поставленные вопросы учителем

Опрос по теме занятия. Цель: Организовать учащихся для проведения заключительной части занятия. Создать условия для концентрации внимания.		по викторине.
		Учащиеся строятся в одну шеренгу.
Что нового вы сегодня узнали на занятии? Для чего необходимо сдавать нормативы, особенно молодому поколению? Что было сложно для вас? Какие знания, полученные на занятии, вы будете применять в жизни? Проведения урока и эмоциональный настрой позволяют обучающимся на этапе рефлексии самостоятельно сделать вывод, а также дать оценку своей деятельности. Проанализировать протоколы выполнения упражнений. Дать оценку выполнению заданий(какие упражнения хорошо получаются, над чем еще надо работать дополнительно).		
2. Подведение итогов урока. Оценивание. Домашнее задание. Спасибо за урок!	1 мин.	В центре круга находятся смайлики. Смайлик улыбка берут те, кто считает, что все занятие работал и на всех станциях выкладывался максимально. Грустный смайлик берут те, кто считают, что на занятии, недостаточно работал. Считаем смайлики. Д/з: готовиться к выполнению тестов ГТО (выполнять упражнения на гибкость, поднимание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа)

Приложением 1.

Карточка №1
Станция «Наклон»

Задание. Встать на тумбу. И.П. – узкая стойка, ноги врозь (расстояние между стопами – свой кулак). Два пружинистых наклона, на третий наклон – фиксируем результат, руки прижать к тумбе. Держать 2 секунды. Измерить пульс. Записать результаты в протокол.

Карточка №2
Станция «Прыжки через скакалку»

Задание. Подобрать скакалку по размеру (встать на скакалку, натянуть ее, руки согнуть в локтях под углом 90 градусов). Прыжки через скакалку: 80 раз – 40 раз на двух, по 10 раз на правой и левой, 15 раз поочередно , 5 раз на двух с оборотом скакалки назад. Измерить пульс. Записать результаты в протокол.

Карточка №3

Станция «Поднимание туловища»

Задание. Разделиться на пары. Один принимает И.П.-на мате - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы закреплены (держит партнер). Выполняем поднимание туловища 20 раз. По завершении упражнения, меняемся местами. Измерить пульс. Записать результаты в протокол.

Карточка №4

Станция «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

Задание. И.П. девочки – упор лежа с опорой на гимнастическую скамейку, мальчики- упор лежа на полу. Руки на ширине плеч. Выполнить упражнение два подхода мальчики по 12 раз, девочки – 8 раз. Измерить пульс. Записать результаты в протокол.

