



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



**Методическая разработка по внедрению
ВФСК ГТО на уроках физической культуры
для обучающихся 5-9 классов**

Разработал:
учитель физической культуры
Кадочников И. В.

Екатеринбург
2019

Урок-эстафета по внедрению ВФСК ГТО для обучающихся 5-9 классов

Актуальность урока:

Введенный комплекс ГТО является дальнейшим повышением уровня физического воспитания и готовности молодого поколения к труду и обороне. Эта уникальная программа стала основополагающей в единой системе патриотического воспитания обучающихся.

Цель урока:

Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания обучающихся.

Задачи урока:

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

Инвентарь: гимнастические маты, навесная перекладина, тумба для наклонов вперед, обозначающие конусы, свисток, секундомер.

Содержание

1. Урок начинается с приветствия и построения обучающихся. 5-минутная разминка с использованием песни В. Высоцкого «Утренняя гимнастика».

2. Чтение стихотворения:

Чтобы быть здоровым смелым,

Быть напористым, умелым

Спортом нужно заниматься:

Бегать, плавать, закаляться.

Нужно нормы выполнять,

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) (Ответы обучающихся)

3. Давайте попытаемся сформулировать тему урока:

- Сообщение темы и задач урока:

Тема урока: «ГТО». 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.

4. Учитель задаёт обучающимся вопросы, касающиеся ГТО:

Что такое ГТО?

Зачем создана сдача ГТО?

Чем поможет нам ГТО?

Зачем выполнять ГТО в наше время? (Отвечают обучающиеся)

5. Построение в одну шеренгу. Разминка основная.

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).

6. Основная часть урока (выполнения норм ГТО для каждой возрастной группы)

Комплекс упражнений на уроке:

- **Прыжки в длину с места.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Обучающийся делает: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Обучающемуся предоставляются две попытки. В зачет идет лучший результат.

- **Выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется

парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

- **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической тумбе.**

Стоя на гимнастической тумбе, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

- **Челночный бег.**

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучающийся должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

7. Заключительная часть.

- Опрос по теме урока
- Теоретический опрос.

Что нового вы сегодня узнали о ГТО? Для чего необходимо сдавать нормативы, особенно молодому поколению?

- Подведение итогов.

Дать оценку выполнению заданий.