Урок по подготовке к сдаче нормативов ГТО

Авторы: Толометова Э. Ф., Чебуков И. А.

учителя физической культуры

 МБОУ «Гимназия №75» Московского района

 г. Казани

Пояснительная записка

 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 силовую подготовку поднятием тяжестей на отжимание.

 Урок целесообразно проводить непосредственно перед основной сдачей нормативов ГТО.

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

**Задачи урока**:

1. *Образовательная*

- 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.

 **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 общеразвивающие упражнения 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 7-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 подтягивание, метание в цель, 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 проводится 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.

КОНСПЕКТ

 урока по подготовке к сдаче нормативов ГТО

**Дата проведения**: октябрь (апрель)

**Место проведения**: спортзал

**Вид урока**: круговая тренировка

**Тип урока**: совершенствование умений и знаний.

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

**Задачи урока**:

1. Формирование знаний и представлений учащихся о нормативах ГТО.
2. Совершенствование техники выполнения отдельных элементов при подготовке к сдаче нормативов ГТО.
3. Способствовать развитию мышечной и зрительной памяти, силы, точности попадания в цель, скорости, выносливости.

**Инвентарь**: скакалки, теннисные мячи, кегли, гимнастические маты, турник, секундомер.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| содержание | дозировка | Организационно-методические указания |
|  Подготовительная часть (11 мин) |
| 1. Построение. Сообщение задач урока. | 1 мин. |  |
| 2. Медленный бег по залу с заданиями (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, правым и левым боком, с изменением направления движения).  | 2 мин. | Дистанция между уч-ся 1м |
| 3. ОРУ без предметов. | 3-4 мин. | Проверка домашнего задания (показывает один из учеников). |
|  Основная часть(32мин) |
| 1. Разделение на станции.  |  | Класс делится на группы. Упражнения выполняются по свистку. |
| 1 станция. Прыжок в длину с места. | По 4 мин. на станции.  | Упражнение выполняется в виде соревнования, определяется победитель. |
| 2. станция. Поднятие гантели (девочки). Поднятие гири (мальчики) | Следить за правильным выполнением упражнения (гантели весом 4-5 кг), (гиря весом 16 кг), сначала одной рукой, затем без перерыва другой, работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. |
| 3. станция. Броски теннисного мяча в цель. | Упражнение выполняется на расстоянии 10 м, каждый ученик набирает очки за попадание в цель, определяется победитель. |
| 4 станция. Поднимание туловища из положения лежа на спине (животе). |  | Упражнение выполняется лежа на гимнастическом мате. Следить за правильным выполнением упражнения. Учащиеся выполняют максимальное количество подниманий за 10 сек., 10 сек. отдых лежа на спине, 20 сек. поднимание туловища, 20 сек. отдых, 30 сек. поднимание., 1 мин. отдых. То же упражнение выполняется лежа на животе. |
| 5 станция. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. |  | Упражнение выполняется на турнике высотой 110 см. Следить за правильным выполнением упражнения. Упражнение выполняется с постепенным прибавлением кол-ва раз подтягиваний, определяется победитель. |
| 6 станция. Прыжки со скакалкой.  |  | Следить за правильным выполнением упражнения. Учащиеся выполняют максимальное количество прыжков за 10 сек., 10 сек. отдых, 20 сек. прыжки, 20 сек. отдых, 30 сек. прыжки. |
| 7 станция. Челночный бег 3\*10 м. |  | Упражнение выполняется в виде соревнования, определяется победитель. |
|  Заключительная часть (2 мин). |
| 1. Опрос по физической культуре и спорту. | 1 мин. | Теоретический опрос.  |
| 2. Подведение итогов. | 1 мин. | Дать оценку выполнению заданий.  |