

Открытый урок
на тему:

**«МЫ ГОТОВЫ К
ГТО!»**

Выполнила и провела:

Учитель физической культуры

Мищенко Виктория Алексеевна

Цели:

- укрепление здоровья обучающихся;
- развитие двигательных качеств обучающихся;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, содействовать воспитанию морально - волевых качеств.

Задачи урока:

- подготовить обучающихся к сдаче нормативов ГТО, способствовать соревновательному настрою;
- совершенствовать двигательные качества обучающихся.

Метод занятий: круговой

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: гимнастические маты, секундомер, гимнастическая скамейка, рулетка.

Содержание	Дозировка, мин.	Методические указания
Подготовительная часть 10-15 минут		
1. Построение, приветствие, проверка присутствующих на уроке. Сообщение задач урока. 2. повороты «направо», «налево», «кругом», в обход по залу шагом «марш»	2-3	Точность выполнения команд
3. Ходьба с О.Р.У.: - на носках, руки на поясе; - на пятках, руки за головой; - руки на поясе, полу присед;	1-2	Колени прямые, спина прямая Спина прямая, колени согнуты
4. Бег с О.Р.У.: - правым боком приставными шагами; - левым боком приставными шагами; - с захлёстыванием голени; - с высоким подниманием бедра; - прыжки на правой ноге; - прыжки на левой ноге;	4-5	Точность выполнения упражнений. Техника работы рук и ног.
5. Шагом, восстанавливаем дыхание. Вдох- руки вверх, выдох- опускаем. По сигналу учителя в колонну за	3-4	Физорг группы проводит разминку сверху вниз. Следить за

направляющим «на месте стой, раз, два» , по всей длине спортивного зала растянулись на вытянутые руки. Разминка на месте с О.Р.У..		точностью выполнения упражнений, за дисциплиной
Основная часть 20-25 минут		
1. Сомкнулись в одну шеренгу, расчёт на 1-4	1-2	
<p>2. Работа по станциям.</p> <p>Команды расходятся по станциям, по сигналу учителя, по часовой стрелке переходят на следующую станцию по порядку и т.д. Каждая команда должна пройти испытания каждой станции.</p> <p>1 станция: - поднимание туловища из положения лёжа на спине, на гимнастических матах (количество раз за 1 мин)</p> <p>2 станция: - прыжок в длину места толчком двумя ногами</p>	20-25	<p>Выполняется лёжа на спине, руки за головой, локти вперёд, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Ошибки: отсутствие касания локтями коленей; отсутствие касания лопатками мата; смещение таза.</p> <p>Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременно толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён. Ошибки: заступ за линию отталкивания или касание её; выполнение</p>

<p>3 станция - наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p>		<p>отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами одновременно.</p> <p>Стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения, при третьем наклоне максимально согнуться и фиксировать результат в течение 2 сек.</p> <p>Ошибки: сгибание ног в коленях, фиксация результата пальцами одной руки, отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.</p> <p>Повторяем технику выполнения «низкого старта», рывка, определяемся с толчковой ногой</p>
<p>4 станция - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу</p>		<p>Выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более 45</p>

<p>3. После прохождения всех испытаний уборка инвентаря.</p> <p>4. Повторение низкого старта. В тех же командах, по очереди строятся на лицевой линии. По команде «на старт, внимание, марш». Рывок и ускорение до середины площадки.</p>		<p>градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры</p> <p>Ошибки: касание пола коленями, бёдрами, тазом; нарушение прямой линии «плечи – туловище - ноги»; отсутствие фиксации на 0,5 сек; разновременное разгибание рук.</p> <p>Обучающиеся помогают убрать маты, задвинуть скамью, свернуть рулетку</p> <p>Повторить технику выполнения низкого старта, рывка и ускорения. Чётко слушать и выполнять команды.</p>
<p>Заключительная часть 2-3 минуты</p>		
<p>8. Построение, подведение итогов, оценки, домашние задание.</p>	<p>2-3</p>	<p>Отметить отличившихся</p>