План - конспект урока по физической культуре

**Тема: «Развитие силовых способностей учащихся. Тестирование норм ГТО»**

Цели и задачи урока:

1. Совершенствовать умения применять приобретенные двигательные навыки в действии.

2. Развивать координационные способности, силовую выносливость.

3. Воспитывать познавательную активность, культуру общения в игровой деятельности.

Формируемые УУД:

* *предметные:* владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств - силы, координации движений, гибкости;
* *метапредметные:* принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результатов, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интереса сторон и сотрудничества;
* *личностные:* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности.

Время урока: 45 минут

Участники:учащиеся 4 класса

Инвентарь: карточки с нормами ГТО по количеству учащихся, гимнастические маты 3 шт., высокая и низкая перекладины по 2 шт., скакалки по количеству учащихся, мяч, плакат ГТО.

Оборудование: проектор, музыкальный центр или магнитофон с USB, USB - накопитель с презентацией, ручки, демонстрационный материал (приложение № 4).

Проводящий: Лебедева Олеся Васильевна, МОУ "СОШ №5" г. Всеволожск

ХОД УРОКА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | Общие методические рекомендации |
| Подготовительная12мин | 1. Построение, приветствие. | 30 сек | Проверка готовности к уроку. |
| 2. Сообщение задач урока, просмотр презентации.  | 1, 5мин | Вступительное слово (приложение № 1), показ презентации. |
| 3.Ходьба. | 1мин | На пятках, носках - следить за осанкой. |
| 4.Бег. | 2,5мин | С изменением направления, с заданием по сигналу - следить за дыханием, соблюдать интервал. |
| 5. Перестроение в колонну по 3 или по 4. | 30 сек | Во время ходьбы с восстановлением дыхания перестроить в колонну по 3 или по 4 (в зависимости от количества учащихся) |
| 6. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. | Комплекс № 1  | Выполнять под музыку. (Приложение № 2). После выполнения убрать скакалки на место. |
| Основная20-23мин | 1. Эстафета "Кто быстрее?" | 2 - 3 мин |  Разделить на 2 команды или 3 команды ( в зависимости от количества учащихся).Добежать до стула, подписать свою карточку, вернуться - передать эстафету следующему.  |
| 2. Выполнение упражнений № 1,2, 3в парах.3. Подвижная игра "Охотники и утки". | 16-17 мин3-4 мин | Напомнить правильное выполнение каждого упражнения, помочь разделиться по парам и разойтись по станциям. (См приложение № 3)Познакомить с правилами игры, напомнить о технике безопасности во время игры с мячом.  |
| Заключительная 3 мин | 1. Подведение итогов.  | 2 мин | Похвалить детей, отметить лучших . |
| 2. Домашнее задание. | 1 мин | Выполнить любой норматив, посмотреть информацию о комплексе ГТО (интернет ресурсы, школьная библиотека). |

Приложение № 1

Вступительное слово:

 Ребята, отгадайте что изображено у меня на плакате. Даю вам подсказку: это современная эмблема Общероссийского движения - программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 года по 1991 год, оно охватывало население в возрасте от 10 до 60 лет. Для того, чтобы лучше узнать о ГТО, предлагаю посмотреть вам презентацию*(Показ презентации про ГТО).*

 Чтобы сегодня успешно сдать нормы ГТО необходимо хорошо размяться. Надеюсь, сдача норм принесет много положительных эмоций, а также научит действовать оперативно в различных ситуациях. Не забывайте соблюдать правила честных соревнований. Итак, приступим.

Приложение № 2

**Комплекс упражнений со скакалкой № 1**

1. И. п. – ноги врозь, скакалка сложена вдвое в руках перед собой.

1. Руки вверх, подняться на носки, прогнуться.
2. И. п.

Повтор 4 – 6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, скакалка сложена вдвое, руки внизу.

1. Поворот налево, руки выпрямить, скакалка на уровне плеч.
2. И. п.
3. То же, но в другую сторону.
4. И. п.

 Повтор 4 – 6 раз.

3. И. п. – ноги врозь, скакалка перед собой на уровне плеч.

1. Поворот туловища влево.
2. И. п.
3. – 4. То же, вправо.

 Повтор 4 – 6 раз.

 4. И. п. – ноги врозь, скакалка сложена вдвое, руки внизу.

1. Наклон вперёд, коснуться пола.
2. И. п.

 Повтор 4 – 6 раз.

5. И. п. – ноги врозь, скакалка сложена вдвое, руки внизу.

1. Поворот налево, руки выпрямить, скакалка на уровне плеч.
2. И. п.
3. То же, но в другую сторону.
4. И. п.

Повтор 4 – 6 раз.

 6. И. п. – ноги врозь, скакалка сложена вдвое, руки внизу.

 1 – 2. Наклон туловища вперёд, перешагнуть через скакалку.

 3 – 4. Перебрасывание скакалки за спиной.

 Повтор 4 – 6 раз.

7. И. п. – ноги врозь, скакалка сложена вдвое в руках перед собой.

1. Руки вверх, подняться на носки, прогнуться.
2. И. п.

 Повтор 4 – 6 раз.

 8. Прыжки через скакалку – 20 – 25 с, ходьба на месте.

Приложение № 3

**Ф.И.О., дата, возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(дев)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид испытания** | **Мой результат** | **Нормы ГТО 9-10 лет** |
| **бронзовый** | **серебряный** | **золотой** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) |  | **125** | **130** | **150** |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) |  | **5** | **7** | **17** |
| или подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) |  | **7** | **9** | **15** |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу |  | **Касание пола пальцами рук** | **Касание пола пальцами рук** | **Достать пол ладонями** |
|  | **Моя оценка**  |  |  |  |  |

**Ф.И.О., дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(мал)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид испытания** | **Мой результат** | **Нормы ГТО** |
| **бронзовый** | **серебряный** | **золотой** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) |  | **130** | **140** | **160** |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) |  | **9** | **12** | **16** |
| или подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) |  | **2** | **3** | **5** |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу |  | **Касание пола пальцами рук** | **Касание пола пальцами рук** | **Достать пол ладонями** |
|  | **Моя оценка**  |  |  |  |  |

Приложение № 4

**Прыжки в длину с места**

***Порядок проведения испытаний***

 Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.

 Измерение производится от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

 Участнику предоставляется 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

***Ошибки (попытка не засчитывается):***

* заступ за линию отталкивания или касание её;
* выполнение отталкивания с предварительного подскока;
* отталкивание ногами поочередно.

**Подтягивание**

 **на низкой перекладине (девочки)**

***Порядок проведения испытаний***

 Участник принимает ИП: вис лежа лицом вверх, хватом сверху, кисти рук на ширине плеч. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию.

 Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис, и зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение испытания.

 Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

***Ошибки (попытка не засчитывается):***

* подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
* подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
* отсутствие фиксации на 0,5 сек. с ИП;
* поочередное сгибание рук.

**Подтягивание**

 **на высокой перекладине (мальчики)**

***Порядок проведения испытаний***

 Участник принимает ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч. Руки, туловище и ноги выпрямлены. Ноги не касаются пола, ступни вместе.

 Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается вниз и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение испытания.

 Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

***Ошибки (попытка не засчитывается):***

* подтягивание с рывками или с махами ног;
* подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
* отсутствие фиксации на 0,5 сек. с ИП;
* поочередное сгибание рук.

**Сгибание и разгибание рук**

**в упоре лежа на полу**

***Порядок проведения испытаний***

 Участник принимает ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

 Участник, сгибая руки, касается грудью пола или "контактной платформы" высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП, и зафиксировав его на 0,5 сек., продолжает выполнение испытания.

 Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний.

***Ошибки (попытка не засчитывается):***

* касание пола коленями, бедрами, тазом;
* нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
* отсутствие фиксации на 0,5 сек. с ИП;
* поочередное разгибание рук;
* отсутствие касания грудью пола (платформы).

**Наклон вперед**

 **с прямыми ногами**

***Порядок проведения испытаний***

 Участник принимает ИП: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

 При выполнения испытания участник выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 сек.

***Ошибки (попытка не засчитывается):***

* сгибание ног в коленях;
* удержание результата пальцами одной руки;
* отсутствие удержания результата в течение 2 сек.