


**ГОТОВЬСЯ С ДЕТСТВА
ТЫ К ТРУДУ И ОХРАНЯЙ
СВОЮ СТРАНУ!**


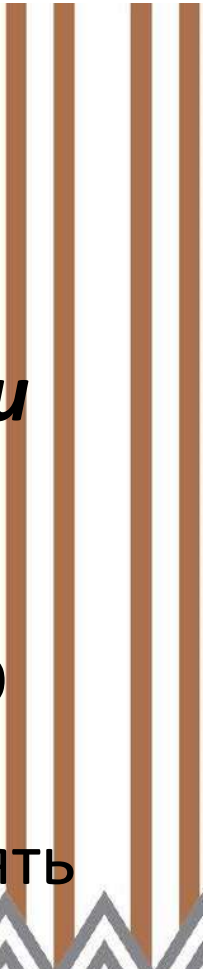





Тема урока: *«ГТО-путь к здоровью»*

Тип урока:
*Урок контроля, оценки и коррекции
знаний*

Цели урока:

- Дать представление о внедрении норм ГТО в России.
 - Развивать умение самостоятельно выполнять определенные нормативы ГТО
 - Развивать умение самоанализа.
- 
- 
- 

Техника выполнения нормативов ВФСК ГТО

- Наклон вперед из положения стоя
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- Поднимание туловища лёжа на полу
- Прыжок в длину с места толчком двух ног
- Челночный бег 3x10



Зачетная книжка ученика

Фамилия, имя _____

№ п/п	Виды испытаний	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Мой результат
1	Наклон вперед из положения стоя	Ю +4 Д +5	Ю +6 Д +8	Ю +11 Д +15	
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Ю -19 Д - 7	Ю -25 Д - 11	Ю -37 Д - 16	
3	Поднимание туловища из положения лежа (1 мин.)	Ю - 34 Д - 31	Ю - 40 Д - 35	Ю - 50 Д - 44	
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Ю - 167 Д - 148	Ю - 193 Д - 162	Ю - 218 Д - 183	
5	Челночный бег 3x10 (сек.)	Ю - 8,2 Д - 9,1	Ю - 7,7 Д - 8,7	Ю - 7,1 Д - 7,9	

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

- Исходное положение: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.
- Спортивная форма, позволяющая судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).
- По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения.
- При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.
- Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком - , ниже - знаком+.
- **Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:**
 - сгибание ног в коленях;
 - фиксация результата пальцами одной руки;
 - отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

I-XI ступени

Обязательный вид испытания (тест)



Сгибание-разгибание рук в упоре

лёжа на полу (отжимания)

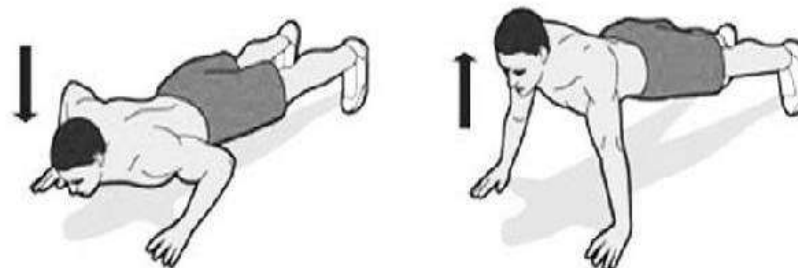
И.п.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в и.п.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук.

Ошибки:

- ❑ Касание пола коленями, бедрами или тазом;
- ❑ Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- Разновременное разгибание рук.



Поднимание туловища (1 минута) из положения лёжа на спине

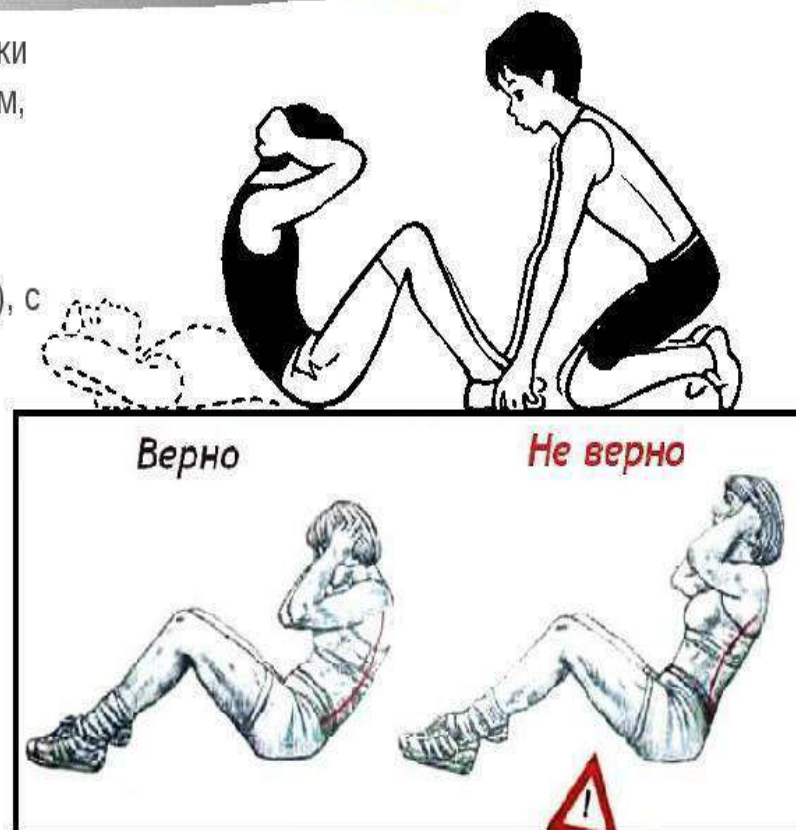
И.п.: лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером (родителем) к полу.

Выполнить за 1 минуту максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и.п.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки:

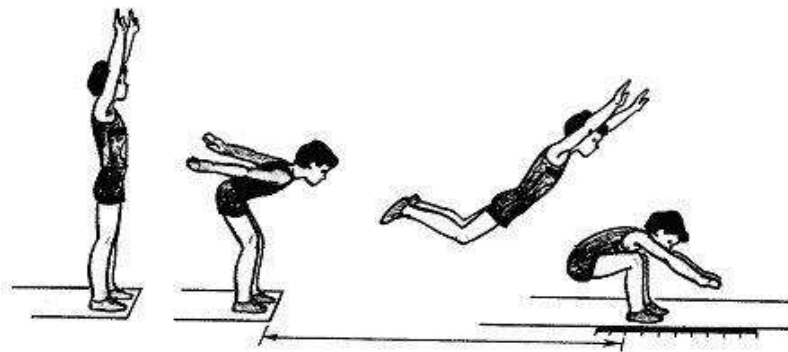
- Отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- Отсутствие касания лопатками пола;
- Размыкание пальцев рук «из замка»;
- Смещение таза (поднимание таза);
- Изменение прямого угла согнутых ног.



Техника выполнения прыжка в длину с места

Правильное выполнение упражнения гарантирует безопасность спортсмена и помогает избежать травмы. Выделяют следующие фазы прыжка в длину с места:

- 1. Подготовка перед отталкиванием. Принятие исходного положения – важный этап, так как оно позволяет сконцентрироваться и собрать все силы. Начальной фазой здесь является линии старта.
- Встать у стартовой точки, расставить ноги на ширину плеч;
- Немного отвести руки за спину, согнуть в локтях и опустить вниз;
- Согнуть ноги в коленном и тазобедренном суставах, расположить первые по уровню носков;
- Не отрывать стопы от земли, зафиксировать положение.





Челночный бег 3x10м

упражнение для развития быстроты и ловкости

Тест выполняется на ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш»



Сводная ведомость контроля, оценки и коррекции знаний

№ п/п	Фамилия, имя	Наклон из положения стоя	Сгибание и разгибание рук	Поднимание туловища	Прыжок в длину	Челночный бег	Результат
1	Болонина Полина	Золото	Бронза	Золото	Серебро	Серебро	Бронза
2	Кузьмин Роман	Золото	Серебро	Золото	Золото	Серебро	Серебро
3	Клемченко Егор	Без знака	Без знака	Серебро	Бронза	Серебро	Без знака
4	Хорм Трофим	Бронза	Серебро	Серебро	Серебро	Серебро	Бронза
5	Черненко Илья	Золото	Золото	Золото	Золото	Золото	Золото