План-конспект учебного занятия
педагога дополнительного образования МАУДО «ДПШ»
Гапичевой Марии Андреевны

Тема: **Входной контроль (текущая аттестация)**

Тип занятия: Применение знаний, умений и навыков на практике.

Цель занятия: провести оценку уровня физической подготовленности обучающихся к сдаче нормативов ВФСК «ГТО».

Задачи:
Личностные
- Формирование ценностного отношения к здоровью, активной гражданской позиции;
Метапредметные
- Формирование навыков взаимопомощи при выполнении упражнения;
Предметные
- Развитие мышечной и зрительной памяти, силы, гибкости, скорости, выносливости.
- Совершенствование техники выполнения отдельных элементов при подготовке к сдаче нормативов ГТО.

Оборудование и инвентарь: Гимнастические коврики, рулетка, секундомер, контактная платформа.

Содержание	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	Дозировка	Организационно-методические указания
Организационная часть	Сообщение темы занятия. *«В 1931 году вводится Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО), который становится программной и нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Цель вводимого комплекса – «дальнейшее повышение уровня физического воспитания советского народа, в первую очередь молодого поколения…». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на*	Внимательно слушают. Высказывают предположения о взаимосвязи спортивного комплекса ГТО и спортивной подготовки гольфиста.	7 мин	Создание эмоционально-патриотического настроя перед занятием. Соотнесение упражнений комплекса ГТО с двигательными действиями в гольфе.

	качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей. *Нормы ГТО сдаются в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Проводятся масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам, которые по популярности не уступают Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона.* *Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, делают комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Носить значок ГТО становится престижным. Программа физподготовки под названием «Готов к труду и обороне (ГТО)» существовала в СССР с 1931 по 1991 годы: в разное время нормативы претерпевали изменения, но суть комплекса оставалась прежней. Долгосрочной целью являлось развитие всеобщего физкультурного движения в СССР и укрепление обороноспособности страны. Принять участие мог любой желающий от 10 до 60 лет. Для каждой из 10 групп по разным возрастам разрабатывался отдельный комплекс ГТО и устанавливались*			

	соответствующие требования. *На сегодняшний день существует 18 ступеней ГТО, из которых первые 6 ориентированы на школьников до 18 лет»* *(Приложение 1)* Ориентирование на решение поставленных задач. Инструктаж по технике безопасности.			
Подготовительная часть	Формулирует задание, осуществляет контроль выполнения, соблюдение дистанции между обучающимися, указывает на ошибки при выполнении заданий. Организует работу обучающихся, корректирует двигательные действия.	Выполняют упражнения.	20 мин	Ходьба, медленный бег, бег змейкой, бег спиной вперёд, спокойная ходьба с восстановлением дыхания. Общеразвивающие упражнения на месте, вращения в плечевых, локтевых, кистевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Разминка в динамике: наклоны вперёд с ходьбой, со сменой направлений. Махи с продвижением. Выпады.
Основная часть	Осуществляет показ упражнения Организует работу учащихся Корректирует двигательные действия.	Воспроизводят упражнения	50 мин	Акцентирование внимание на технике выполнения упражнения в пробных попытках и на максимальное приложение усилий в зачётных попытках

				выполнения упражнения.
1. Челночный бег 3*10	Осуществляет хронометраж выполнения упражнения, корректирует ошибки выполнения.	Выполняют упражнения. Осуществляют эмоциональную поддержку каждого участника группы.	10 мин	Инструктаж по технике выполнения. Выполнение пробной попытки, выполнение теста с фиксацией времени.
2. Бег 30 метров	Осуществляет хронометраж выполнения упражнения, корректирует ошибки выполнения.	Выполняют упражнения Осуществляют эмоциональную поддержку каждого участника группы.	5 мин	Инструктаж по технике выполнения. Выполнение пробной попытки, выполнение теста с фиксацией времени
3. Прыжок в длину с места	Выполняет замер, корректирует ошибки выполнения.	Выполняют упражнения Осуществляют эмоциональную поддержку каждого участника группы.	10 мин	Инструктаж по технике выполнения, Выполнение двух пробных попыток, корректировка техники, выполнение теста с измерением дальности прыжка.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Осуществляет контроль выполнения упражнения, корректирует ошибки выполнения.	Выполняют упражнения Осуществляют эмоциональную поддержку каждого участника группы.	10 мин	Инструктаж по технике выполнения, выполнение теста на результат
5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Осуществляет контроль выполнения упражнения, корректирует ошибки выполнения.	Выполняют упражнения Помогают выполнять упражнение партнёру путём фиксации в исходном положении в	10 мин	Инструктаж по технике выполнения, выполнение теста на результат

		соответствии с техникой сдачи теста. Осуществляют эмоциональную поддержку каждого участника группы.		
6. Наклон вперёд из положения сидя с прямыми ногами	Осуществляет контроль выполнения упражнения, корректирует ошибки выполнения. *«Молодцы, со сдачей нормативов справились, переходим к заключительной части занятия»*	Выполняют упражнения Осуществляют эмоциональную поддержку каждого участника группы.	5 мин	Инструктаж по технике выполнения, выполнение теста на результат
Заключительная часть	Показ упражнений для развития гибкости. Сравнение показанных результатов с более ранними и с требованиями норм ГТО	Выполнение упражнений для развития гибкости Самоанализ.	20 мин	Выявление упражнений, требующих большего внимания и повторения в дальнейшей подготовке.

Приложение 1

Нормативы ГТО 1-6 ступени - http://gto03.ru/normativy (дата обращения 01.02.2025

иииии