КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ПО ПОДГОТОВКЕ К ИСПЫТАНИЯМ ГТО

Для обучающихся в начальной школе

Учитель: Бардин В.А.

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ:

Образовательные (обучающие):

1. Ознакомить с техникой наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
2. Ознакомить с техникой сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу.

Развивающие (по развитию физических качеств):

1. Способствовать развитию гибкости.
2. Способствовать развитию силы груди, рук и плечевого пояса.

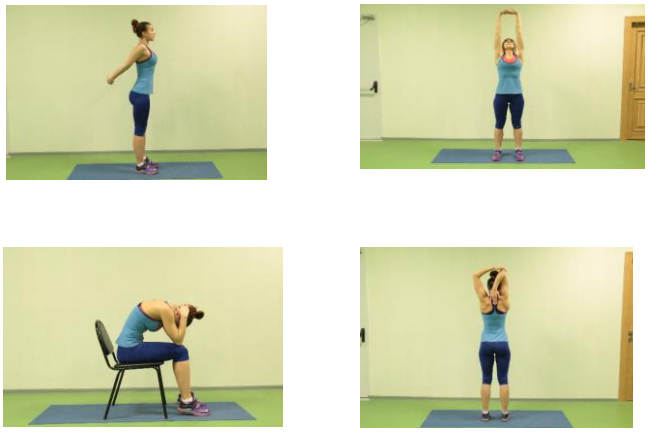
Место проведения: МБОУ СОШ № 46 пгт. Черноморского

Оборудование и инвентарь: гимнастический коврик.

Части урока, их время	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная (7 мин)	**1. Построение, сообщение темы и задач урока.**	1 мин.	
	2. Разминка.		
	Аэробная нагрузка:	3 мин	
	а) легкий бег		
	б) прыжки ноги вместе-ноги врозь	1 мин	
	в) бег с высоким подниманием бедра	1 мин	
	3. Восстановление дыхания.	1 мин	

Основная часть (33 мин)	**1. Наклон вперед из положения сидя** Сед, руки вперед. На выдохе выполнить наклон вперед, ухватившись руками за голени. Удерживать в статическом положении.	2-4 подхода по 30-60 с	1.Упражнение выполняется в медленном темпе. 2.Не допускаются болевые ощущения. 3.Стараться не округлять спину. 4.Стараться не сгибать колени. 5.Не задерживать дыхание.
	2. Наклон вперед из положения сидя ноги врозь Сед ноги врозь, руки вперед. На выдохе выполнить наклон вперед, ухватившись руками за голени. Удерживать в статическом положении	2-4 подхода по 30-60 с	1.Упражнение выполняется в медленном темпе. 2.Не допускаются болевые ощущения. 3.Стараться не округлять спину. 4.Стараться не сгибать колени. 5.Не задерживать дыхание.
	3. Наклон вперед из широкой стойки ноги врозь. Широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Выполнить наклон вперед, коснувшись руками пола. Удерживать в статическом положении	2-4 подхода по 30-60 с	1.Стараться не округлять спину. 2.Стараться не сгибать колени. 3.Постепенно увеличивается амплитуда движений.
	4. Наклон вперед из основной стойки Основная стойка, руки вверх. Выполнить наклон вперед, коснувшись руками пола. Задержаться в нижней точке на 1—2 секунды. Вернуться в исходное положение.	2-4 подхода по 10-12 раз	1.Упражнение выполняется в медленном темпе. 2.Не допускаются болевые ощущения. 3.Стараться не округлять спину. 4.Стараться не сгибать колени. 5.Не задерживать дыхание.
	5. Ходьба с наклоном вперед Основная стойка, руки вниз. На каждый шаг вперед выполнить наклон вперед с касанием пола руками.	2-4 отрезка по 10 м	1.Стараться не округлять спину. 2.Стараться не сгибать колени. 3.Постепенно увеличивается амплитуда движений.

	6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье на результат. Стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Выполнить два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне максимально наклониться и удержать касание линейки измерения в течение 2 с.	3 раза	1.Не сгибать ноги в коленях. 2.Удерживать результат пальцами обеих рук.
	7. Сгибание и разгибание рук в упоре о стену Стойка ноги врозь, руки на ширине плеч, кисти рук опираются о стену, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Согнуть руки, коснувшись грудью стены и задержавшись немного. Вернуться в исходное положение.	2-4 подхода по 10-12 раз	1.Голову держим по линии позвоночника, не задирая и не опуская. 2.Во время отжимания не делать никаких резких движений, все движения плавные и аккуратные.
	8. «Планка» Упор лежа, руки на ширине плеч, стопы упираются в пол без опоры. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Удерживать в статическом положении	4 подхода по 1-2 минуты	1.Спину держать ровно, не прогибаясь в пояснице. 2.Таз вверх не поднимать, живот не провисает вниз. 3.Шея является продолжением спины, взгляд направлен в пол, поднимать голову не нужно. 4.Ноги выпрямлены в коленях
	9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с шагом в сторону Упор лежа, руки вместе, стопы упираются в пол без опоры. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. «Шагнув» левой рукой в сторону, выполнить отжимание. Вернуть левую руку в исходное положение. Выполните тоже самое на правую руку.	2-4 подхода по 6-8 раз	1.Спину держать ровно, не прогибаясь в пояснице. 2.Таз вверх не поднимать, живот не провисает вниз. 3.Шея является продолжением спины, взгляд направлен в пол, поднимать голову не нужно. 4.Ноги выпрямлены в коленях.

	10. Сгибание и разгибание рук в упоре о скамью. Упор лежа, руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Опустить тело в нижнюю точку за счет сгибания рук, задержавшись немного, поднять тело в исходное положение.	2-4 подхода по 6-8 раз	1.Голову держим по линии позвоночника, не задирая и не опуская. 2.Во время отжимания не делать никаких резких движений, все движения плавные и аккуратные.
	11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат. Упор лежа, руки на ширине плеч, локти разведены не более чем на 45 градусов, стопы упираются в пол без опоры. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Опустить тело в нижнюю точку за счет сгибания рук, задержавшись немного. Поднять тело в исходное положение, держа его параллельно полу. 	1-2 раза.	1.Голову держим по линии позвоночника, не задирая и не опуская. 2.Во время отжимания не делать никаких резких движений, все движения плавные и аккуратные.
	12. Подвижная игра «Третий – лишний».		
Заключительная часть (5 мин)	1. **Стретчинг, дыхательные упражнения**.  2. **Подведение итогов урока.**		