**Конспект трансформированного урока физической культуры**

**в 3 «А» классе МАОУ Омутинская СОШ №2**

**Тема урока: «Лёгкая атлетика. ГТО – движение и здоровье»**

Преподаватели: Пинигина Ольга Николаевна (учитель начальных классов МАОУ ОСОШ №2),

Токарев Владимир Евдокимович (специалист центра тестирования МАУ «Физкультурно-оздоровительного центра Омутинского района)

Цель: популяризация комплекса ГТО, здорового образа жизни;

воспитание интереса к занятиям физкультурой и спортом;

развитие двигательной активности;

воспитание культуры общения учащихся;

стремление достичь высоких результатов в спорте, при сдаче комплекса ГТО;

привлечение учащихся к массовым мероприятиям;

воспитание гордости за свою страну.

**Задачи:**

1. Пропаганда здорового образа жизни.

2. Организация полезного проведения свободного времени.

3. Формирование навыков работы в команде, обогащение навыков общения,

опыта публичных выступлений, социального взаимодействия

4. Привлечение учащихся к сдаче норм ГТО.

**Место проведения:** кабинет №103, спортивный зал ФОЦОР

Оборудование:

- спортивный инвентарь;

- мультимедийный проектор с экраном;

- презентация «ГТО – движение и здоровье»;

-музыкальное произведение для спортивной танцевальной зарядки ;

-песня **«** Герои спорта» (Музыка: А.Пахмутовой, слова: Н.Добронравова);

-хештег «#ГТО», плакат «ГТО-движение и здоровье» и др.

Ход урока:

1. **Организационный момент.**
2. **Актуализация знаний. Самоопределение к деятельности.**

(слайд1)Вход в класс под песню «Герои спорта» участников фестиваля «Питание и здоровье». Ребята выполняют спортивные упражнения, растягивают хештег «#ГТО»

- Вы, конечно, догадались , ребята, чему мы посвятим наш сегодняшний урок?!

-А что такое ГТО?

-О том, что такое ГТО вам расскажут ваши одноклассники- победители VII областного фестиваля-конкурса «Питание и здоровье».

**Муравьева Полина**: Здравствуйте! Мы третьеклассники!

Пришли мы к вам сюда не зря

Из Омутинской школы №2

Приехали проект свой показать,

О роли движения для здоровья рассказать.

**(Слайд 2)Робканова Соня:** На фестиваль мы уже приезжали

С «витаминами» для вас танцевали.

Здоровое питание нужно всем на свете!

Но надо ещё двигаться, ведь вы согласны, дети?

**(Слайд 3)Фатеев Егор**: Для здоровья важен спорт.

Чтоб болезням дать отпор

Нужно спортом заниматься

И здоровым оставаться!

**Давыдова Даша**: Телевизор, компьютер, социальные сети…

Ослаблены физически современные дети.

Но возродили ГТО и это просто здорово!

Поддержало большинство-

**Все: Мы за нормы ГТО!**

**Сценка «Что такое ГТО?» (О.Н. Брохина»**)

**(Слайд 4)О.Н.:** - Подошёл ко мне мой сын,

И спросил Данилка:

**Даниил:** - Что такое ГТО?

Хорошо иль плохо?

Для чего тебе знак тот,

Золотой, в футлярчике?

Где и кто его даёт?

Девочкам и мальчикам?

**(Слайд 5)О.Н.:**- Их, Данилка, всем дают,-

Отвечаю сыну,

Но не просто так, а надо

Сдать все дисциплины!

Доказать, что ты готов

К труду и обороне,

Можно быстро и легко!

Главное – здоровье!

Сила, ловкость, быстрота

Очень пригодится!

Выполнить всё – простота!

Важно – не лениться!

Прыгать, бегать и стрелять,

Отжиматься, мяч бросать,

Подтянуться, наклониться

И на время уложиться!

Коль со спортом мы дружны –

Нормативы не страшны!

**Даниил:** - Как хочу тот знак я, мама!

**О.Н.:**- Закричал мой сын упрямо,

**Даниил:** - Буду к лучшему стремиться!

Будешь мною ты гордиться!

Подготовлюсь и все сдам!

**А.А.:** Так решил Данилка сам!

- Молодец! Дерзай! Вперёд!

И тебя победа ждёт!

**(Слайд 6) Шульгина Катя:** Стало модным быть спортивным,

Быть здоровым, позитивным!

Мы тоже здоровье своё бережём-

Всем классом ГТО сдаём!

**(Слайд 7) Юнчугов Алёша**: Подготовка к ГТО – это просто здорово!

В секциях, в школе, везде и всегда

Мы спорту сказали уже своё **«Да»!**

**(Слайд 8) Секисов Денис:** Комплекс ГТО, друзья.

Без него никак нельзя.

Учит Родину любить,

Сильным, смелым, ловким быть.

Быстро бегать, прыгать ввысь,

Жизненных высот достичь.

**(Слайд 9) Курбатов Саша:** Для нас для всех очевиден ответ:

Массового спорта важнее нет!

К здоровью своему относитесь внимательно,

Тренируйтесь в секциях и самостоятельно!

**(Слайд 10) Калиниченко Алина**: Чтоб сильным быть и не болеть,

Здоровье крепкое иметь,

Чтоб Родине полезным стать-

**Ты ГТО обязан сдать!**

**(Слайд 1 1)ГанцСтёпа :**Подружились с физкультурой,

Гордо смотрим мы вперёд!

Мы не лечимся микстурой

**Все: Мы здоровы круглый год!**

**(Слайд 1 2.)Алибурда Арина:**А сейчас вас просим не лениться –

На зарядку с нами становиться**.**

**Ш. Спортивная танцевальная зарядка**

**IV. Знакомство с нормативами ГТО для 2-ой ступени (9-10 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | - бронзовый значок |  | - серебряный значок |  | - золотой значок |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 9-10 лет** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 7.10 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |  |  |  | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 |
| или на 2 км | Без учета времени | | | | | |
| или кросс на 2 км по пресеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**V. Рабочий момент. Поездка в спорткомплекс для сдачи нормативов ГТО.**

**VI. Работа в группах.** Сдача нормативов «По вертушке»:

- прыжки в длину с места толчком двумя ногами;

-челночный бег;

-наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу;

-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу и др.

**VII. Д/З.** Отрабатывать бег (смешанное передвижение)

**VIII.Построение. Подведение итогов**.