Муниципальное казённое образовательное учреждение

«Хуршнинская СОШ» Дахадаевский район республика Дагестан

***Методическая разработка***

|  |
| --- |
| **Подготовка учащихся к сдаче норм**  **комплекса ГТО** |
|  |

**Разработал учитель физической культуры**

**Раджабов Рабадан Курбанович**

**Хуршни 2021**

**Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.**

**Целью** внедрения норм является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

В нашей школе стоит задаче по подготовке учащихся к сдаче норм ГТО. Поэтому я выделил следующие **задачи**:

1. систематически заниматься физической культурой и спортом;

2. повысить уровень физической подготовленности учащихся.

3. ведения здорового образа жизни.

Виды испытаний, входящие в нормы, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на определение развития выносливости;

испытания (тесты) на развитие быстроты;

испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;

испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;

испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;

испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие координационных способностей;

испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Испытания на **силу, быстроту, выносливость и гибкость** являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса. Выполнение видов испытаний, направленных на **овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей**, осуществляется по выбору.

**Действие на организм двигательной активности:**

Тренировка сосудов, улучшение капиллярного и коллатерального кровообращения.

Раскрытие и функционирование мельчайших кровеносных сосудов, которые пронизывают скелетные мышцы, а также сердце.

Кровь насыщается кислородом и увеличивается емкость сосудов, происходит поступление резервной крови из селезенки и печени.

Происходит приток крови, которая богата кислородом, улучшается микроциркуляция, обмен веществ в тканях и клетках организма, стимулируется функция пищеварительных желез, улучшается деятельность кишечника, поджелудочной железы и печени.

Двигательная активность способствует расширению кровеносных сосудов, обогащению организма человека кислородом, успокоению возбужденной нервной системы, а в утренние часы пробуждает организм, положительно влияет на психологическое состояние.

Люди, которые занимаются физической активностью, являются долгожителями, меньше болеют гипертонией, атеросклерозом и ишемической болезнью сердца.

Наиболее широко в комплексе ГТО представлены легкоатлетические упражнения:

**бег на короткие, средние и длинные дистанции,**

**кросс,**

**прыжки в длину с места и с разбега,**

**метание малого мяча и гранаты на дальность**

Нормы ГТО для школьников должны способствовать прежде всего укреплению их здоровья, а уже потом развитию специальных спортивных навыков.

Но с другой стороны нельзя допустить, чтобы дополнительные нагрузки на недостаточно подготовленный организм привели к негативным последствиям.

Поэтому при подготовке своих учащихся к сдаче норм ГТО я выработал следующие принципы и технологии.

**ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ.**

**Челночный бег**

**Челночный бег**— вид бега, характеризующийся многократным хождением одной и той же короткой дистанции в прямом и с направлении.

Челночный бег проводится как в спортивном зале, так и на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Он позволяет оценить быстроту, скорость перемещения и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

*Подготовительные упражнения*

1. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода (предварительного разбега).

2. Челночный бег, 2x10—15 м, 3x5 м.

3.Челночный бег 4х10 м с последовательным переносом набивных мячей с одной линии на другую.

На расстоянии 10 м друг от друга проводят две параллельные линии. По команде «Марш!» ученик бежит до противоположной линии, берёт один набивной мяч или кубик, разворачивается, бежит до линии старта, кладёт мяч (кубик) на пол за линию старта. Бегом возвращается за вторым мячом, берёт его, бежит обратно и кладёт рядом с первым. Время засекают в момент касания вторым мячом пола. Бросать мячи через линию запрещается.

5.Подвижная игра «Кто быстрее».

На расстоянии 10 м друг от друга проводят две параллельные линии. На одной линии устанавливается 2—3 кегли одного цвета (например, синего), а на противоположной лицевой линии — 2—3 кегли другого цвета (например, красного). Задача игроков каждой команды как мож­но быстрее поменять кегли местами.

И обязательно чередуем двигательную активность со временем отдыха.

**Бег на короткие дистанции**

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) выполняется с макси­мальной скоростью и считается критерием быстроты и скоростно-сило­вых способностей человека.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стар­туют по 2 человека.

*Основные ошибки в технике бега:*

бег по дистанции на полусогнутых ногах;

во время бега туловище и голова отклонены назад;

бег с постановкой стопы на пятку или на всю стопу (участник «топает» во время бега);

бег заканчивается перед линией финиша, а не после нее (т. е. остановка у линии финиша).

Результат в беге на короткие дистанции зависит от следующих факторов**:**

1) умения быстро реагировать на выстрел стартёра или команду «Марш!»;

2) способности быстро набрать скорость;

*3)* уровня абсолютной максимальной скорости, которую способен раз­вить бегун;

4) уровня скоростной выносливости — способности бегуна сохранять достигнутую скорость до конца дистанции.

Упражнения для развития стартовой скорости должны всегда выполняться с максимально возможной быстротой движений и темпом, так как непредельные скорости развитию быстроты не способствуют.

Оптимальная продолжительность выполнения каждого упражнения 5 – 6 с.

У*пражнения, развивающие максимальную скорость бега*

1. Повторный бег с максимальной скоростью на отрезках 50, 60, 80 м.

2. Бег с хода с максимальной скоростью на отрезках 50, 60 м.

3. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2—3 м впереди.

4. Подвижная игра «Бег-преследование».

Интервалы отдыха между попытками следует делать настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление оргазма: скорость бега не

*Упражнения, развивающие скоростную выносливость*

1. Повторный бег с максимальной скоростью 5x50 м при незначи­тельных интервалах отдыха между повторениями (не более 1,5 мин).

2. Повторный бег 4X120 м с около предельной и максимальной скоростью

3. Бег 80 м + 100 м + 120 м + 100 м + 80 м с около предельной и максимальной скоростью.

4.Переменный бег с изменением скорости передвижения. Например: 50 м бег с максимальной скоростью — 50 м медленный бег — 50 м бег с максимальной скоростью и т. д.

При беге большая нагрузка приходится на мышцы ног, особенно на стопы. Поэтому чтобы повысить скоростные качества, необходимо включать упражнения на развитие силы мышц ног.

***Существенное внимание следует уделять упражнениям, развивающим силу мышц — разгибателей ноги в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, а также подошвенных сгибателей стопы. Эти упражнения надо обязательно выполнять в высоком темпе (их называют скоростно-силовыми).***

*Упражнения, развивающие силу мышц ног*

1.Бег в горку с максимально возможной скоростью.

2.Бег в горку с дополнительным отягощением (жилеты-утяжелите­ли, пояса-утяжелители и др.).

3.Прыжки на одной ноге 15—30 м с фиксацией времени.

4.Прыжки с ноги на ногу (многоскоки) с продвижением вперёд 20— 30 м.

5.Прыжки в горку: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу.

6.Стоя на нижней рейке гимнастической стенки, выполнять пружи­нистые покачивания на передней части стопы (на одной ноге, одновре­менно на двух ногах).

Упражнение выполнять с большой амплитудой. Подниматься как можно выше на стопе, опускаться с положением пяток возможно ниже уровня опоры.

Скоростные упражнения выполняют в начале основной части заня­тия (после специальной разминки), пока не наступило утомление. По­сле упражнений на развитие скоростных способностей выполняют упражнения скоростно-силовой направленности на работающие мышеч­ные группы

**Прыжок в длину с места**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами характеризует ско­ростно-силовую подготовленность и выполняется в яму с песком на пришкольной площадке.

Место отталкивания долж­но обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Проводят стартовую линию (линию, обозначающую место отталкивания) и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку).

*Основные ошибки в технике прыжка:*

заступ за линию измерения или касание её;

выполнение отталкивания с предварительного подскока;

отталкивание ногами разновременно;

приземление одной ногой ближе, а другой дальше (стопы расположены не параллельно).

*Подводящие упражнения*

1.И. п. — полуприсед, руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперёд-вверх с одновременным разгибанием ног и подъёмом на носки.

2.И. п. — полуприсед (глубокий присед), руки отведены назад. Вы­полнить энергичный мах руками вперёд-вверх с одновременным прыж­ком вверх толчком обеими ногами.

3.И. п. — упор присев. Выполнить прыжок вверх с махом рук вверх и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд.

4.И. п. — полуприсед, руки отведены назад. Небольшой прыжок вперёд (на гимнастический мат) в положение полуприседа, руки вперёд.

5.Прыжки в длину с места на гимнастический мат или в яму с песком: на технику, на заданную длину по ориентирам.

*Упражнения, развивающие скоростно-силовые способности (прыгучесть )*

1.Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах.

2.Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 15 — 20 м.

3.Прыжки на обеих ногах через гимнастическую скамейку с после­дующим быстрым и мощным прыжком в длину с приземлением на гим­настический мат

4.Спрыгивание с повышенной опоры 30—50 см с приземлением на слегка

согнутые в коленном суставе ноги и быстрым и мощным прыж­ком в длину с приземлением на гимнастический мат.

5.Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания

**Метание теннисного мяча в цель**

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с места с рас­стояния 6 м в закреплённый на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Метание мяча в вертикальную мишень требует развития координации, точности движений и глазомера.

*Основные ошибки в технике метания теннисного мяча*:

напряжённое держание руки с мячом;

локоть метающей руки направлен в сторону.

*Подготовительные упражнения*

1.Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с рас­стояния 4—6 м.

2.Подвижная игра «Кто точнее».

Команды строятся в колонны по одному за линией в 5—6 м от сте­ны. На стене перед каждой командой нарисованы мишени, каждая из которых представляет собой квадрат 80X80 см, внутри которого распо­ложен круг диаметром 50 см. По сигналу игроки бросают по очереди мяч в цель. Попадание в квадрат — 1 очко, в круг — 2 очка. Побеж­дает команда, набравшая больше очков.

3.Подвижная игра «Снайперы».

Команды построены в шеренги за 1,5—2 м перед линией броска, у каждого игрока в руках по два теннисных мяча. На расстоянии 8— 10 м от линии броска на стене нарисованы мишени в форме пяти кру­гов диаметром 20, 40, 60, 80 и 100 см. Центральный круг обозначается цифрой 5, а остальные соответственно — 4, 3, 2 и 1 (рис. 18).

По команде игроки поочерёдно выходят вперёд и выполняют по два броска в цель. Суммируется количество набранных очков. Выигрывает команда, показавшая лучший результат.

В качестве целей могут служить щиты с отверстиями разного диа­метра; стойки с подвешенными на них кольцами разного диаметра, рас­положенными на различной высоте от пола; круги различного диаметра, нарисованные на стене зала; горизонтальные и вертикальные полосы различной ширины на стене; баскетбольные щиты.

Для того чтобы упражнения в метании в цель были интересны занимающемся, задания следует усложнять и изменять. Например, метание в различные цели с постепенным увеличением расстояния до них; метание в различные виды целей с ограничением времени на выполнение заданий; метание в цель из необычных положений (стоя на гимнастической скамейке, стоя на одном колене и др.).

**Метание малого мяча и гранаты на дальность**

Метание спортивного снаряда на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Техника ме­тания на дальность гранаты идентична технике метания малого мяча.

Чем больше величина силы и длина пути воздействия силы на мяч (гранату) и меньше время приложения силы к снаряду, тем выше скорость вылета мяча (гранаты).

*Основные ошибки в технике метания спортивного снаряда:*

излишне быстрое начало разбега;

снижение скорости перед броском мяча (гранаты);

полная остановка перед броском и бросок мяча (гранаты) с места;

пронос мяча (гранаты) не над плечом, а в стороне, на уровне пле­чевого сустава (или чуть ниже), локоть метающей руки опускается;

неправильный угол вылета малого мяча, гранаты (низкая или слишком высокая траектория полёта мяча, гранаты).

Дальность броска малого мяча и гранаты определяют силовые и скоростно-силовые (взрывные) возможности мышц бросковой руки и пле­чевого пояса.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, необходимых для метания*

1. Сжимание кистью теннисного мяча, эспандера (резинового, пру­жинного).

2. Сгибание и разгибание кистей рук с гантелями в вертикальной плоскости.

3 .Круговые движения кисти руки с гантелью.

4 .Движение кисти руки с гантелью по восьмёрке.

5. Руки с гантелями вверх. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с опусканием гантелей за голову.

6 .Круговые движения руками с гантелями вперёд и назад с большой амплитудой.

7. Метание набивного мяча (1—3 кг) из-за головы двумя руками на дальность из и. п.стоя на одном колене; стоя на коленях.

При выполнении бросковых упражнений с набивным мячом необхо­димо концентрировать внимание на взрывном характере проявления усилий.

8. Метание малого мяча, гранаты на дальность: с места; с разбега.

Перед метанием необходимо сделать разминку, чтобы не травмиро­вать локтевой и плечевой суставы, мышцы спины. Первые броски вы­полнять свободно с небольшим усилием метающей руки. Количество бросков за одно учебно-тренировочное занятие 20.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Подтягивание на перекладине используется для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук и плеч.

Для развития силы различных групп мышц и силовой выносливости в основном используют упражнения:

с преодолением веса собственного тела;

с дополнительными отягощениями.

*Упражнения, развивающие силу мышц рук и плечевокго пояса*

1. Подтягивание на перекладине с прыжка и медленное опускание**,**в вис на прямые руки.

2. Подтягивание на перекладине из виса с помощью.

3. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота кладины 100—110 см).

4. Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.

5. Подтягивание из виса с дополнительным отягощением (пояс - утяжелитель и др.).

6. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу.

7. Подтягивание разным хватом (кисти касаются друг друга, обхватывают перекладину с разных сторон, голова проходит то с одной, то с другой стороны от перекладины).

8. Лазанье по канату (шесту) без помощи ног.

9. Лазанье по канату с дополнительным отягощением за спиной (набивным мячом в рюкзаке).

10. Стоя, туловище наклонено вперёд до горизонтального положе­ния, ноги на ширине плеч, штанга в опущенных вниз руках. Тяга штанги до груди, не разгибая туловища.

**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине**

Подтягивание на низкой перекладине используется в качестве теста для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук и плеч.

*Упражнения, развивающие силу мышц рук и плечевого пояса*

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя и лёжа сзади (руки на гимнастической скамейке).

3. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах.

4.Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.

5. Подтягивание на низкой перекладине из виса сиди.

6. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу.

**Сгибание и разгибание*рук в упоре лёжа***

Тестовое испытание предназначено для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук.

*Упражнения, развивающие силу мышц рук и плечевого пояса*

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной пюре (скамейке).

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке, стуле, рейке гимнастической стенки и т. п.), руки на полу.

Для усложнения упражнения следует постепенно увеличивать расстояние между кистями рук (руки шире плеч); высоту опоры для ног.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре -оттолкнуться руками, выполнить хлопок в ладони и вернуться в и.п.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, партнёр надавливает на лопатки, затрудняя разгибание рук.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине*.*

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч *).* Упражнение выполнять с полной амплитудой (до полного сгибания и разгибания рук). Выпрямляя руки, туловище не прогибать.

7. Сед на пол спиной к скамейке с опорой руками о ближний край. Разгибание (упор лёжа сзади) и сгибание рук .

8. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки и ноги на повы­шенной опоре

**Поднимание туловища из положения лёжа на спине**

Тестовое испытание предназначено для определения уровня развития силовой выносливости мышц — сгибателей туловища.

*Упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц — сгибателей туловища*

1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согну­ты в коленных суставах и закреплены, руки обхватывают плечи*.*

2. Лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка и т. п.). Поднимание туловища с касанием грудью колен***.***

3. Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены (рис. 32, 3). Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением: диском от штанги (1 - 5 кг), гантеля­ми, набивным мячом. Отягощение удерживать перед грудью или за го­ловой.

4. Наклон и поднимание туловища из положения сидя на гимнасти­ческом коне, ноги закреплены, руки вверх. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением (набивной мяч, ган­тели).

5. Поднимание и опускание прямых ног из положения лёжа на спи­не на наклонной скамейке (головой к стенке), хват руками за рейку***.***

6. Одновременное поднимание прямых ног и туловища (сед согнув­шись, руки к носкам) из положения лёжа на спине*.*

**Заключение**

Главный принцип в моей работе: не навреди. Также я всегда смотрю на желание учащихся. Никогда не заставляю, мотивирую своим собственным примером. Когда ребята видят, что учитель наравне с ними, сдаёт те же нормативы, мотивация повышается в разы.

Итак, быстрее, выше, сильнее! Только вперёд!