

К нормам ГТО готовы!

9 сентября в Михеевском филиале ГБОУ СОШ с. Майское для учеников 5 класса учителем физической культуры был проведен открытый урок по физической культуре. Тема урока очень актуальна: «Совершенствование техники выполнения норм ГТО». Нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) важны и полезны для обучающихся. Главная цель урока заключалась в подготовке к успешному выполнению нормативов комплекса ГТО для III ступени.

Во время занятия, после основательной разминки, ученикам необходимо было выполнить упражнения: наклон вперед из положения сидя; челночный бег 3х10 м, подъем туловища из положения лежа.

Выносимые нормативы ВФСК «ГТО» совершенствовали с помощью подводящих упражнений на развитие физических качеств: быстрота (скорость, ловкость, координация) и гибкость. По результатам контрольных тестов, по каждому упражнению обучающиеся справились с поставленной задачей.

Урок физической культуры получился эффективным, безопасным, разнообразным и интересным для обучающихся, во время занятия были достигнуты образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.



