**Структура и основные параметры урока физической культуры, направленного на подготовку к испытаниям комплекса ГТО**

Задачи урока:

Образовательные (обучающие)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Развивающие (по развитию физических качеств)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место проведения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оборудование и инвентарь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Занятие проводит\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Компонент  урока | Содержание  урока | При-мерное время | Рекоменду-емые показатели пульса |
| Подготовительная | 1-й компонент - вводный  (организационный) | Построение, приветствие, постановка задач, проверка присутствующих. | 1-2 мин\* | Постепенное повышение до  130-145  уд /мин |
| 2-й компонент - собственно подготовительный (разминочный) | Разновидности ходьбы, бега общеподготовительные (общеразвивающие) упражнения, включая предварительные упражнения «на гибкость», специальные подготовительные упражнения в зависимости от задач урока | 8-10 мин |
| Основная | 3-й компонент – образовательно-обучающий | Сообщение теоретических сведений о комплексе ГТО, двигательные задания, направленные на ознакомление, изучение и совершенствование двигательных умений и навыков выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО их контроль; | До  10-15 мин | В зависимос-ти от вида деятель-ности |
| 4-й компонент – развивающий (тренировочный) | В зависимости от задач - упражнения, направленные на развитие координационных, и кондиционных способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости); | До  10-15 мин | В зависимос-ти от воз-раста, подготов-ленности занима-ющихся до 180 уд/мин |
| Заключительная | 5-й компонент – восстановительный | Элементы стретчинга, релаксационные упражнения, дыхательные упражнения, подвижные игры низкой интенсивности; | 2-4  мин | Снижение до 100-120 уд/мин |
| 6-й компонент -завершающий | Подведение итогов урока, оценка, сообщение домашнего задания, инструктаж по домашней работе, организованный уход с занятия. | до 2 мин | Снижение до 85-100 уд/мин |

\* Представлены временные параметры для 40-минутного урока