

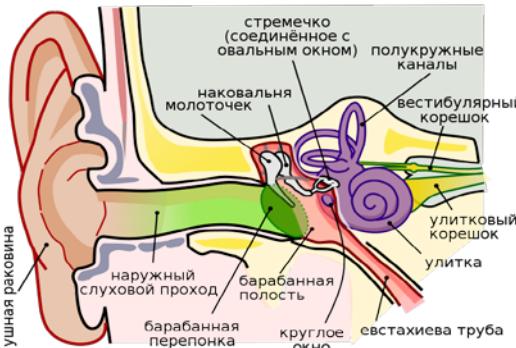
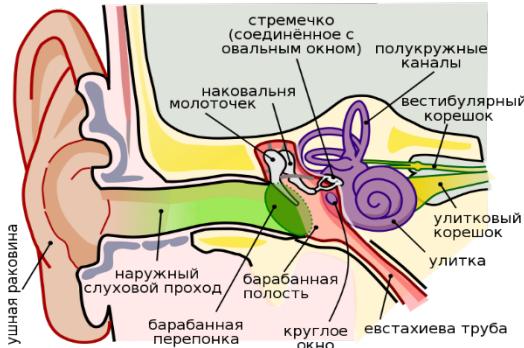
Ход урока

Подготовка к активной учебно-познавательной деятельности 5-7 мин

Задача: обеспечение мотивации и принятия учащимися цели учебно-познавательной деятельности, актуализация опорных знаний и умений.

Метод: репродуктивный, продуктивный.

Форма работы: фронтальная, индивидуальная.

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
<p>1.Строит класс</p> <p>2.Проводит беседу с учащимися:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Какие функциональные системы организма вы знаете? 2) Какие упражнения преобладают на легкой атлетике? 3) Какие на гимнастике? 4) Сравните интенсивность работы с.с.с и д.с на гимнастике и легкой атлетике. 5) Какой еще вид спорта из школьной программы заставляет работать эти системы на высоком уровне? 6) Что такое вестибулярный аппарат? <p>Демонстрирует картинку, кратко объясняет функцию.</p> 	<p>1.Класс строится</p> <p>2.Принимают активное участие в обсуждении вопросов, заданных учителем:</p> <p><i>Основные функциональные системы организма – это с.с.с и д.с.</i></p> <p><i>Бег на короткие и длинные дистанции, прыжки</i> <i>Акробатические упражнения, упражнения на растяжку</i> <i>На легкой атлетике интенсивность выше</i> <i>Плавание</i> <i>Отвечает за положение тела в пространстве</i> <p>Смотрят, где находится эта функциональная система. Анализируют, почему именно в разделе гимнастика уделяется внимание.</p>  </p>
<p>3.Проводит разминочный бег.</p>	<p>3.Выполняют разминочный бег учащиеся выполняют в среднем темпе, обращая внимание на дыхание.</p> <p>В беге:</p> <ul style="list-style-type: none"> -приставной шаг правым боком -приставной шаг левым боком -бег на носках -подскоки -бег с за хлестом голени назад -бег, прямыми вперед -бег, прямыми в стороны -бег прямыми назад -бег с ускорением на обозначенных отрезках <p>Ходьба с восстановлением дыхания</p>

Усвоение нового материала 30-35 мин

Задача: обеспечение усвоения знаний и способов действий.

Метод: репродуктивный, продуктивный

Форма работы: фронтальная, индивидуальная, парная

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
----------------------	--------------------------

<p>Проводит разминку у гимнастической стенки Учитель дает методические указания по ходу выполнения упражнений у гимнастической стенки, обращает внимание на правильность выполнения упражнения, корректирует осанку, количество повторений.</p>	<p>Выполняют упражнения у гимнастической стенки с преиущественным воздействием на развитие гибкости.</p> <ul style="list-style-type: none"> -стоя лицом к гимнастической стенке, встать на носки -удержать равновесие на носках, руки вверх -стоя лицом к гимнастической стенке, правая согнута в колене, правая рука держит правый носок -тоже двумя руками - стоя лицом к гимнастической стенке, левая согнута в колене, левая рука держит левый носок -тоже двумя руками -стоя на нижней перекладине гимнастической стенке, руки на уровне пояса – приседания -стоя на левой, правая согнута в упоре на 4 рейке. Пружинистые движения в тазобедренном суставе вперед, назад. -тоже с левой -стоя на левой, правая прямая в упоре на 4 рейке. Наклоны к правой, затем к левой -тоже с левой -стоя правым боком к стенке, руки в стороны. Боковые наклоны вправо -тоже влево -стоя лицом к стенке, мах правой (левой) назад -вис стоя, уголки -вис на перекладине с упором на рейку, подтягивания. <p>Делятся на тройки</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Высокое бревно 2.Среднее бревно 3.Низкое бревно 4.Гимнастическая скамейка
<p>Распределяет учащихся по троем для работы на гимнастическом бревне</p>	<p>Выполняют передвижения на гимнастическом бревне</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба на носках, руки в стороны -ходьба в полном приседе, руки в стороны -мах правой (левой) вперед на каждый шаг, руки в стороны
<p>Проводит упражнения на гимнастическом бревне</p> <p>Учитель дает методические рекомендации по ходу выполнения передвижений и упражнений, помогает учащимся, корректирует движение, обеспечивает страховку. Пользуется спортивной терминологией, обращает внимание на техническое и эстетическое исполнение элементов. Обращает внимание на ровную спину и сохранение вертикального положения тела при выполнении передвижений и элементов. Связывает работу вестибулярного аппарата с выполнением данных упражнений на гимнастическом бревне.</p>	<p>Выполняют акробатические элементы на гимнастическом бревне</p> <p>1. Поворот И.п. – Стойка на бревне, правой вперед, руки в стороны. 1-поворот на двух влево на 180, правая рука согнута вперед, левая рука согнута назад 2-стойка на бревне, левой вперед, правая рука согнута вперед, левая рука согнута назад 3-поворот на двух вправо на 180, раскрывая руки в стороны 4-и.п.</p> <p>2.Прыжок И.п. – стойка на бревне, правой вперед, руки вперед 1-полный присед, руки вниз 2-прыжок из приседа вверх-вперед, руки вверх 3-полный присед, руки вниз</p>

<p>Предлагает соединить передвижения и акробатические элементы в связку Объясняет и показывает последовательность элементов: равновесие, передвижение с махом, поворот, прыжок. Ведет счет.</p> <p>Предлагает работать в тройках В своих тройках, вместе, пройти упражнение на полу, используя описание упражнения.</p> <p>Предлагает пройти первичную проверку знаний Раздает оценочный лист Объясняет роли на данном этапе работы: одна из тройки выполняет упражнение, другая страхует, третья смотрит на правильную последовательность выполнения элементов и удержание равновесия. Ставит баллы в оценочный лист.</p>	<p>4-стойка на бревне правой вперед, руки в стороны</p> <p>3.Равновесие И.п.-о.с. перед бревном 1-шагом левой на бревно, правая согнута вперед (флажок), руки в стороны 3-4 – удержать равновесие</p> <p>Выполняют связку из 4 элементов на гимнастическом бревне (приложение 1) И.п.-о.с. перед бревном 1-шагом левой на бревно, правая согнута вперед (флажок), руки в стороны 3-4 – удержать равновесие 5-шаг правой вперед 6-мах левой вперед 7-шаг левой вперед 8-шаг правой вперед</p> <p>1-поворот на двух влево на 180, правая рука согнута вперед, левая рука согнута назад 2-стойка на бревне, левой вперед, правая рука согнута вперед, левая рука согнута назад 3-поворот на двух вправо на 180, раскрывая руки в стороны 4-и.п. 5-полный присед, руки вниз 6-прыжок из приседа вверх-вперед, руки вверх 7-полный присед, руки вниз 8-стойка на бревне правой вперед, руки в стороны</p> <p>Выполняют связку из 4 элементов на полу самостоятельно. Читают последовательность элементов, выполняют упражнение, корректируют и помогают друг другу</p> <p>Выполняют связку из 4 элементов на гимнастическом бревне самостоятельно. Одна из тройки выполняет упражнение, другая страхует, третья смотрит на правильную последовательность выполнения элементов и удержание равновесия. Ставит баллы в оценочный лист.</p> <p>Следующая выполняет и тд. (приложение 2)</p>
---	---

Итог на рефлексивной основе 5-7 мин

Задача: оценка собственной деятельности с учетом поставленных в начале урока целей.

Метод: продуктивный.

Форма работы: фронтальная, индивидуальная.

Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
<p>Организует оценивание Используя приложение 2, учитель организует анализ и оценивание работы троек.</p>	<p>Используя приложение 2, учащиеся вместе с учителем анализируют работу троек.</p>
<p>Организует рефлексию</p>	<p>Фронтальная беседа с учащимися: обсуждение техники исполнения упражнения. Высказывания учащихся по выполнению роли в своих тройках, обсуждение и</p>

корректировка ошибок. Подведение итогов по результатам урока. Выставление отметок.

Приложение 1

Упражнение из 4 элементов на гимнастическом бревне

И.п.-о.с. перед бревном

1-шагом левой на бревно, правая согнута вперед (флажок), руки в стороны

3-4 – удержать равновесие

5-шаг правой вперед

6-мах левой вперед

7-шаг левой вперед

8-шаг правой вперед

1-поворот на двух влево на 180, правая рука согнута вперед, левая рука согнута назад

2-стойка на бревне, левой вперед, правая рука согнута вперед, левая рука согнута назад

3-поворот на двух вправо на 180, раскрывая руки в стороны

4-и.п.

5-полный присед, руки вниз

6-прыжок из приседа вверх-вперед, руки вверх

7-полный присед, руки вниз

8-стойка на бревне правой вперед, руки в стороны

Приложение 2

Оценочный лист

Критерии	Первичная оценка результатов исполнения	Баллы
Последовательность элементов	2 балла - исполнение элементов упражнения в правильной последовательности. 1 балл - исполнение элементов упражнения в правильной последовательности (допускается 1 – 2 ошибки). 0 баллов - исполнение элементов упражнения в неправильной последовательности.	
Техническое исполнение	2 балла - удержание равновесия, высокая амплитуда. 1 балл - незначительная потеря равновесия, средняя амплитуда. 0 баллов - низкая амплитуда движения, отсутствие удержания равновесия.	
Эстетическое исполнение	2 балла - удержание правильной осанки, вытянутые носки и колени. 1 балл - удержание правильной осанки периодически чередуется с расслаблением мышц спины, недотянутые носки и колени. 0 баллов - согнутые колени, не натянутые носки, неправильная осанка.	

Отметка	Баллы
5 - «Отлично»	6 - 5
4 – «Хорошо»	4 - 3
3 – «Удовлетворительно»	2 - 0