

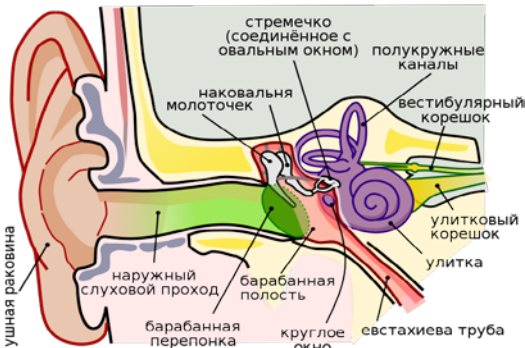
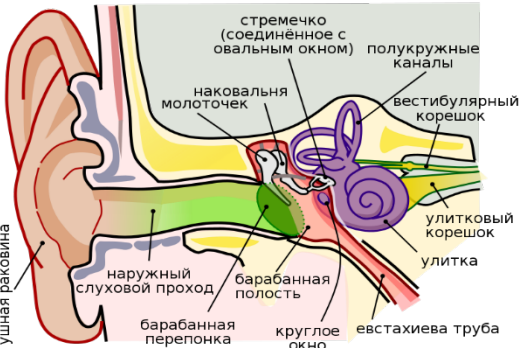
## Ход урока

### 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> <p>1) Какие функциональные системы организма вы знаете?</p> <p>2) Какие упражнения преобладают на легкой атлетике?</p> <p>3) Какие на гимнастике?</p> <p>4) Сравните интенсивность работы с.с.с и д.с на гимнастике и легкой атлетике.</p> <p>5) Какой еще вид спорта из школьной программы заставляет работать эти системы на высоком уровне?</p> <p>6) Что такое вестибулярный аппарат?</p> <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></p> <p><i>Акробатические упражнения, упражнения на растяжку</i></p> <p><i>На легкой атлетике интенсивность выше</i></p> <p><i>Плавание</i></p> <p><i>Отвечает за положение тела в пространстве</i></p> <p>Смотрят, где находится эта функциональная система.</p> <p>Анализируют, почему именно в разделе гимнастика уделяется внимание.</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"> <li>-приставной шаг правым боком</li> <li>-приставной шаг левым боком</li> <li>-бег на носках</li> <li>-подскоки</li> <li>-бег с за хлестом голени назад</li> <li>-бег, прямыми вперед</li> <li>-бег, прямыми в стороны</li> <li>-бег прямыми назад</li> <li>-бег с ускорением на обозначенных отрезках</li> </ul> <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><b>Проводит разминку у гимнастической стенки</b> Учитель дает методические указания по ходу выполнения упражнений у гимнастической стенки, обращает внимание на правильность выполнения упражнения, корректирует осанку, количество повторений.</p>	<p><b>Выполняют упражнения у гимнастической стенки</b> с преимущественным воздействием на развитие гибкости.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-стоя лицом к гимнастической стенке, встать на носки</li> <li>-удержать равновесие на носках, руки вверх</li> <li>-стоя лицом к гимнастической стенке, правая согнута в колене, правая рука держит правый носок</li> <li>-тоже двумя руками</li> <li>- стоя лицом к гимнастической стенке, левая согнута в колене, левая рука держит левый носок</li> <li>-тоже двумя руками</li> <li>-стоя на нижней перекладине гимнастической стенке, руки на уровне пояса – приседания</li> <li>-стоя на левой, правая согнута в упоре на 4 рейке. Пружинистые движения в тазобедренном суставе вперед, назад.</li> <li>-тоже с левой</li> <li>-стоя на левой, правая прямая в упоре на 4 рейке. Наклоны к правой, затем к левой</li> <li>-тоже с левой</li> <li>-стоя правым боком к стенке, руки в стороны. Боковые наклона вправо</li> <li>-тоже влево</li> <li>-стоя лицом к стенке, мах правой (левой) назад</li> <li>-вис стоя, уголки</li> <li>-вис на перекладине с упором на рейку, подтягивания.</li> </ul>
<p><b>Распределяет учащихся по трое для работы на гимнастическом бревне</b></p>	<p><b>Делятся на тройки</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Высокое бревно</li> <li>2.Среднее бревно</li> <li>3.Низкое бревно</li> <li>4.Гимнастическая скамейка</li> </ol>
<p><b>Проводит упражнения на гимнастическом бревне</b> 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><b>Выполняют передвижения на гимнастическом бревне</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба на носках, руки в стороны</li> <li>-ходьба в полном приседе, руки в стороны</li> <li>-мах правой (левой) вперед на каждый шаг, руки в стороны</li> </ul> <p><b>Выполняют акробатические элементы на гимнастическом бревне</b></p> <p><b>1. Поворот</b> И.п. – Стойка на бревне, правой вперед, руки в стороны.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-поворот на двух влево на 180, правая рука согнута вперед, левая рука согнута назад</li> <li>2-стойка на бревне, левой вперед, правая рука согнута вперед, левая рука согнута назад</li> <li>3-поворот на двух вправо на 180, раскрывая руки в стороны</li> <li>4-и.п.</li> </ol> <p><b>2.Прыжок</b> И.п. – стойка на бревне, правой вперед, руки вперед</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-полный присед, руки вниз</li> <li>2-прыжок из приседа вверх-вперед, руки вверх</li> <li>3-полный присед, руки вниз</li> </ol>

<p>Предлагает соединить передвижения и акробатические элементы в связку</p> <p>Объясняет и показывает последовательность элементов: равновесие, передвижение с махом, поворот, прыжок. Ведет счет.</p> <p>Предлагает работать в тройках</p> <p>В своих тройках, вместе, пройти упражнение на полу, используя описание упражнения.</p> <p>Предлагает пройти первичную проверку знаний</p> <p>Раздает оценочный лист</p> <p>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><b>3.Равновесие</b></p> <p>И.п.-о.с. перед бревном</p> <p>1-шагом левой на бревно, правая согнута вперед (флажок), руки в стороны</p> <p>3-4 – удержать равновесие</p> <p><b>Выполняют связку из 4 элементов на гимнастическом бревне (приложение 1)</b></p> <p>И.п.-о.с. перед бревном</p> <p>1-шагом левой на бревно, правая согнута вперед (флажок), руки в стороны</p> <p>3-4 – удержать равновесие</p> <p>5-шаг правой вперед</p> <p>6-мах левой вперед</p> <p>7-шаг левой вперед</p> <p>8-шаг правой вперед</p> <p>1-поворот на двух влево на 180, правая рука согнута вперед, левая рука согнута назад</p> <p>2-стойка на бревне, левой вперед, правая рука согнута вперед, левая рука согнута назад</p> <p>3-поворот на двух вправо на 180, раскрывая руки в стороны</p> <p>4-и.п.</p> <p>5-полный присед, руки вниз</p> <p>6-прыжок из приседа вверх-вперед, руки вверх</p> <p>7-полный присед, руки вниз</p> <p>8-стойка на бревне правой вперед, руки в стороны</p> <p><b>Выполняют связку из 4 элементов на полу самостоятельно.</b></p> <p>Читают последовательность элементов, выполняют упражнение, корректируют и помогают друг другу</p> <p><b>Выполняют связку из 4 элементов на гимнастическом бревне самостоятельно.</b></p> <p>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>
<p><b>Итог на рефлексивной основе 5-7 мин</b></p> <p><b>Задача:</b> оценка собственной деятельности с учетом поставленных в начале урока целей.</p> <p><b>Метод:</b> продуктивный.</p> <p><b>Форма работы:</b> фронтальная, индивидуальная.</p>	
<p><b>Деятельность учителя</b></p> <p><b>Организует оценивание</b></p> <p>Используя приложение 2, учитель организует анализ и оценивание работы троек.</p> <p><b>Организует рефлексия</b></p>	<p><b>Деятельность обучающихся</b></p> <p>Используя приложение 2, учащиеся вместе с учителем анализируют работу троек.</p> <p>Фронтальная беседа с учащимися: обсуждение техники исполнения упражнения. Высказывания учащихся по выполнению роли в своих тройках, обсуждение и</p>

## 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