|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Средства | Дози-ровка | Методические приемы обучения, воспитания и организации |
| 1. Организовать группу для проведения урока | Построение  Сообщение задач урока | 1′ | Построение в шеренгу, в правом верхнем углу |
| 1. Проверить и оценить уровень знаний о снарядах и инвентаре | Устный опрос. Вопросы заключительной проверки знаний. | 2′ | 1.В чем отличие гимнастических предметов от инвентаря.  2. Приведите примеры гимнастических предметов и инвентаря.  3.Основные правила при работе с гимнастическими предметами  4. Основные правила при работе с инвентарем.  Критерии оценки:  5-полный, правильный, самостоятельный ответ на все вопросы.  4- правильный ответ на все вопросы, но с наводящими вопросами учителя.  3- на два вопроса даны неправильные ответы  2- неправильные ответы на три и более вопросов |
| 1. Повысить функциональное состояние организма занимающихся | * Ходьба * Ходьба на носках/пятках * Ходьба с перекатом с пятки на носок * Ходьба с наклонами на каждый шаг * Ходьба скрестным шагом | 1кр.  1кр.  30м.  30м.  1кр. | * Ходьба в среднем темпе, дистанция два шага. * Команда: «Руки вверх/на пояс ставь на носках/пятках – Марш!» При ходьбе на носках и пятках акцентировать внимание занимающихся на поддержании правильной осанки. * Перекат с пятки на носок осуществлять плавно, без рывков; пятку поднимать на максимально-возможную высоту; руки, при выполнении задания за спиной в «замке». * Наклон выполнять на каждый шаг; ноги в коленном суставе выпрямлены; ладонями стараться касаться пола; взгляд вперед. * Акцентировать внимание занимающихся на правильном выполнении задания; руки выпрямленные в стороны; задание исполнять на носках. |
| 1. Подготовить организм занимающихся для работы в основной части урока | * Бег * Бег с подниманием выпрямленных ног вперед/назад * Приставные шаги правым/левым плечом * Бег с выполнением поворота | 1кр.  1кр.  1кр.  1кр. | * Бег выполнять в среднем темпе; дистанция два шага. * Ноги в коленном суставе выпрямлены, носки натянуты; бег выполнять на передней части стопы; туловище слегка отклонено назад; руки согнуты в локтевых суставах. * Ноги в момент полетной фазы соединять выпрямленные, носки натянуты; приставной шаг выполнять на максимально-возможную высоту; руки, при выполнении задания на пояс. * Поворот выполнять на 360° и строго по хлопку преподавателя; каждый раз изменяя сторону поворота; дистанция три шага; после выполнения поворота продолжать выполнение бега. |
| 1. Способствовать восстановлению частоты дыхания после бега | Ходьба | 1кр. | При ходьбе восстанавливать дыхание; ходьба в среднем темпе; вдох через нос, выдох через рот; дистанция три шага; руки, при выполнении задания на поясе. |
| 1. Организовать группу для проведения основной части урока | Построение в колонны по три. | 1′ | Команда: «В обход на лево в колонны по три шагом - Марш!» |
| 1. Способствовать повышению эластичности мышц голеностопного сустава | И.П. – сед упор сзади  1-8 –«отскок» (поочередное расслабление и напряжение ног)  9-16 -носки на себя, от себя | 2р. | Акцентировать внимание занимающихся на поддержании правильной осанки; При выполнении «отскока» пятки стараться отрывать от пола; упражнение выполнять в медленном темпе. |
| 1. Способствовать повышению эластичности мышц тазобедренного сустава | И.П. – сед с упором сзади  1-2 – пассе правой  3-4 – И.П.  5-8 – другой ногой | 8р. | Темп выполнения задания медленный; голеностопный сустав плавно и без рывков проводить по полу, при этом не касаться пяткой; акцентировать внимание занимающихся на поддержании правильной осанки |
| 1. Способствовать повышению эластичности мышц спины | И.П.- лежа на животе  1-16- смена ног в вертикальной плоскости | 4р. | Смену ног производить с максимально-возможной частотой; при выполнении задания ноги подняты на 30°; коленные суставы выпрямлены, носки натянуты; руки при выполнении задания вверх. |
| 1. Способствовать повышению эластичности боковых мышц туловища | И.П. – лежа на пр./лев. боку, ноги подняты на 30°  1-16 – смена ног | 2р. | При выполнении задания в тазобедренном суставе не сгибаться; ноги в коленных суставах выпрямлены; выполнять задание в быстром темпе с максимально-возможной частотой. |
| 1. Способствовать повышению эластичности мышц спины | И.П. – лежа на животе, прогнуться «корзиночка»  1-2 – выпрямление ног  3-4 – И.П. | 8р. | При выпрямлении ног коленный сустав стараться выпрямить; взгляд вперед; акцентировать внимание занимающихся на максимально-возможном прогибе в поясничном отделе. |
| 1. Способствовать повышению эластичности мышц спины | И.П. – лежа на животе, руки за головой  1- подъем туловища  2- И.П. | 20р. | При выполнении упражнения возможно небольшое разведение ног; пятки внутрь; ноги в коленном суставе выпрямлены; подъем туловища поднимать на максимально-возможную амплитуду; тазобедренный сустав во время подъема туловища от пола не отрывать. |
| 1. Способствовать повышению эластичности мышц пресса | И.П. – сед с упором сзади  1-2 – перекат в стойку на лопатках  3-4 – ноги за голову  5-8 – возвращение в И.П. | 8р. | При выполнении стойки на лопатках в тазобедренном суставе не прогибаться; стойку на лопатках выполнять с помощью рук; смену положения (ноги за голову) осуществлять в медленном темпе, без понижения тазобедренного сустава. |
| 1. Способствовать повышению эластичности внутренней поверхности бедра и мышц спины. | И.П. – упор лежа на животе, ноги врозь согнутые, пятки вместе («лягушка»)  1-7 – прогиб назад  8 – И.П. | 2р. | Коленный и тазобедренный суставы во время выполнения упражнения от пола не отрывать; прогиб назад выполнять с максимально-возможной амплитудой в поясничном отделе; руки от пола не отрывать; выполнять строго под счет преподавателя. |
| 1. Способствовать повышению эластичности мышц внутренней поверхности бедра | И.П. – продольный шпагат (пр./лев.)  1-32 – удержание И.П. | 4р. | Коленные суставы выпрямлены; акцентировать внимание занимающихся на поддержании правильной осанки и подтянутом животе; лев/пр. рука располагается впереди; на протяжении всего времени выполнения упражнения стараться не отрывать тазобедренный сустав от пола. |
| 1. Способствовать повышению эластичности мышц тазобедренного сустава | И.П. – продольный шпагат руки вверх  1-3 – подъем тазобедренного сустава  4 – И.П. | 8р. | Выполнять задание в медленном темпе; удерживать тазобедренный сустав два счета; упражнение выполнять плавно, без рывков; на коленный сустав сзади стоящей ноги не упираться; плечевой сустав во время выполнения подъема тазобедренного сустава не поднимать. |
| 1. Способствовать повышению эластичности мышц внутренней поверхности бедра | И.П. – лежа на спине  1- переход через поперечный шпагат  2 - лежа на животе  3- переход через поперечный шпагат  4- И.П. | 8р. | Упражнение выполнять в среднем темпе; переход выполнять с помощью рук, при этом не сгибая ног в коленном суставе; носки оттянуты; тазобедренный сустав во время выполнения перехода не отрывать; переход осуществлять строго через поперечный шпагат. |
| 18. Организовать группу для проведения основной части урока | Построение | 1′ | Команда: «К направляющим – сомкнись, в обход налево шагом – Марш!» Построение в шеренгу, с последующим перестроением для проведения основной части урока. |
| 1. Совершенствовать акробатическую комбинацию | Выполнение комбинации в целом: «Мост» из положения стоя – равновесие «ласточка» - кувырок вперед – перекатом назад стойка на лопатках – «шпагат» - «ласточка» | 10р. | Акцентировать внимание занимающихся на исправлении ошибок, совершенных в предыдущем задании.  Комбинацию в целом выполнять сначала в медленном темпе, постепенно увеличивая его. Осуществлять комбинацию плавно, без остановок. |
| 1. Оценить уровень выполнения акробатической комбинации | Выполнение акробатической комбинации в соответствии с критериями оценки | 3′ | 5- комбинация выполнена в соответствии с моделью техники  4- комбинация выполнена с мелкими ошибками  3- комбинация выполнена со средними ошибками  2- комбинация выполнена с грубыми ошибками  Классификации ошибок смотреть в четвертном плане. |
| 1. Проверить достигнутый уровень развития координационных способностей для успешного выполнения акробатической комбинации | Тест и критерии оценки:  5 кувырков вперед – переворот в сторону («колесо») | 3′ | При выполнении задания установить «коридор» шириной 70 см.  5- правильный порядок, быстрый темп, без выхода из «коридора»  4- правильный порядок с отклонением в сторону или с незначительными задержками  3- сильное смещение внутри «коридора» и темп ниже среднего  2- выход из «коридора», отсутствие согласованности в движениях |
| 1. Проверить и оценить достигнутый уровень сохранения положения правильной осанки | Тест и критерии оценки.  Контрольное задание: Фиксация нормальной (правильной ) осанки в основной стойке | 3′ | Критерии оценки:  5- голова держится прямо – без наклона в сторону, грудная клетка развернута, живот подтянут, ноги выпрямлены с наибольшим приближением к вертикали, выпрямленное в целом тело фиксировано без излишних напряжений.  4- фиксация осанки с небольшими отклонениями  3- фиксация осанки с мелкими ошибками  2- фиксация осанки с грубыми отклонениями |
| 22.Организовать группу для подведения итогов занятия | Построение  Оценивание по 5 бальной шкале | 1′ | Построение в шеренгу, в правом верхнем углу. Подведение итогов занятия, выделение наиболее отличившихся и старательных учеников. Дать домашнее задание на выполнении упражнения для поддержании правильной осанки. |