|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Средства | Дози-ровка | Методические приемы обучения, воспитания и организации |
| 1. Организовать группу для проведения урока
 | ПостроениеСообщение 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 предметами4. 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 ответы2- 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 сзади1-8 –«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 сзади1-2 – пассе правой3-4 – 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 животе1-16- 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 ног3-4 – 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 головой1- 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 сзади1-2 – перекат в стойку на лопатках3-4 – ноги за голову5-8 – 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 назад8 – 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 вверх1-3 – подъем тазобедренного сустава4 – 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 спине1- переход через поперечный шпагат2 - лежа на животе3- переход через поперечный шпагат4- 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 техники4- комбинация выполнена с мелкими ошибками3- комбинация выполнена со средними ошибками2- комбинация выполнена с грубыми ошибкамиКлассификации 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 задержками3- сильное смещение внутри «коридора» и темп ниже среднего2- 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 отклонениями3- фиксация осанки с мелкими ошибками2- фиксация осанки с грубыми отклонениями |
| 22.Организовать группу для подведения итогов занятия | ПостроениеОценивание 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. |