**Технологическая карта урока**

учитель физической культуры Зыков К.А.

|  |  |
| --- | --- |
| **Название предмета**  | Физическая культура |
| **Тема** | Значение физических упражнений для правильного формирования скелета и мышц.Обучение учащихся использовать акробатические упражнения в построении гимнастических пирамид. |
| **Класс** | 10-а |
| **Тип урока** | Урок открытия нового знания **Направленность урока:** урок оздоровительно-развивающий. |
| **Форма организации** | Индивидуальный, групповой, метод соревнования, наглядный, метод упражнения.  |
| **Технология** | Личностно – ориентированная |
| **Цель урока** | Ввести понятия - осанка, разъяснить отрицательные последствия нарушения осанки, познакомить учащихся с правилами профилактики и коррекции осанки (ключевая компетентность). Показать влияние физической нагрузки на работу опорно-двигательной системы. Раскрыть условия правильного формирования скелета и мышц, значение двигательной активности для здоровья. Обучение учащихся использовать акробатические упражнения в построении гимнастических пирамид.Развить умение применять теоретические знания на практике (деятельностный подход, межпредметная компетентность), оценивать результаты собственных действий, регулировать и контролировать свои действия( коммуникативная компетентность). Развивать мышление, речь.Развивать силовую выносливость, развивать основные группы мышц; развивать общую выносливость, развивать умение преодолевать трудности при достижении поставленной цели.Продолжать формировать устойчивый интерес к собственному здоровью, убеждённость в том, что здоровье – одна из величайших ценностей (здоровьесберегающая компетентность). Воспитывать любознательность и познавательный интерес.Приобретут навык составления индивидуального графика пульсограммы (метапредметные навыки); |
| **Основные термины, понятия** | Группировка, перекат, суставная гимнастика, пирамида,пульсограмма. |
| **Планируемые результаты.****Предметные:****Метапредметные:****Личностные:** | *научатся:* в доступной форме объяснять технику выполнения суставной гимнастики, анализировать и находить ошибки; координировать и контролировать действия,будут уметь находить “пульс” в покое и после нагрузки, строить гимнастические пирамиды на праздниках.*получат возможность научиться:* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении акробатических упражнений.*познавательные –* овладеют способностью оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки одноклассников, формирование представления о технике выполнения упражнений;*коммуникативные –* выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих.*регулятивные –*  умение технически правильно выполнять двигательные действия.Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни, формирование навыка работать в группе, развивать внимание, ловкость, координацию; умения соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений. |
| **Место проведения** | Спортивный зал |
| **Время урока** | 40 минут |
| **Наглядность** | Видео презентация. Индивидуальные таблицы (для заполнения результатов измерения пульса и составления индивидуального графика пульсограммы работы на уроке).Памятка работы в группах. Примерные пирамиды.  |
| **Оборудование** | Гимнастические маты, секундомер.  |
| **Оценка** | На уроках гимнастики оценка за выполнение гимнастиче­ских упражнений выводится в зависимости от значимости и числа допущенных ошибок. Оценка «5» ставится за упражне­ние, выполненное легко, четко, уверенно, без допуска средних и грубых ошибок; «4» — за упражнение, исполненное с допус­ком средних ошибок; «3» — за упражнение с допуском грубой ошибки, но с сохранением основного звена двигательного навы­ка; «2» — за невыполнение упражнения. |

|  |
| --- |
| 1. **Вводная часть.**

**Цель:** обеспечить психологическую и функциональную готовность обучающихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установки, актуализация опорных знаний и умений**Организационный момент.****Задачи:**1. Начальная организация обучающихся.2. Создание целевой установки на уроке. 3. Обеспечение внимания, дисциплины, собранности.4. Регулирование эмоционального состояния, создание благоприятных психических и эмоциональных условий взаимодействия учителя и обучающихся.5. Психологическая настройка на предстоящую деятельность.  |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка**  | **ОМУ** | **УУД** |
| **1.Этап мотивации (самоопределения) к учебной деятельности**Организует построение, проверяет готовность обучающихся к уроку. -Лента, мяч, бревно и брусья,Кольца с ними рядом.Перечислить не берусь яМножество снарядов.Красоту и пластикуДарит нам...Что соединяет кости между собой?А теперь назовите словосочетание прилагательное плюс существительное используя эти два слова! | Строятся в одну шеренгу. Дежурный класса сдает рапорт о готовности класса к уроку. Ответ: ГимнастикаСуставСуставная гимнастика. | 1 мин. | Строевая стойка: пятки вместе, носочки врозь, подбородок приподнят, видеть грудь 4 человека,  | Проявление положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к учению. **(Личностные УУД).**Использовать имеющиеся знания и опыт **(Регулятивные )**Распознавать и называть двигательное действие **(Познавательные УУД).** |
| **Осанка** — это ?Если осанкой считается привычное положение тела человека, то, очевидно, воспитать привычку держаться прямо (с приподнятой головой, выпрямленной спиной, подтянутым животом и прямыми ногами) можно при помощи специальных упражнений.Показывает кроссворд «пирамида» из презентации «Пирамида»Давайте сформулируем тему и задачи на урок.**Осанка и предупреждение искривления позвоночника.**Сделайте вывод о собственной осанке.Какую технику безопасности следует соблюдать при занятиях гимнастикой?Замер пульса, фиксация результата одного из учащихся на доске. | Ответы:**Осанка** — это *привычная* поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека)Осанка — это показатель [здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5) и [физической культуры](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) человека.Осанка — это [язык тела](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%B7%D1%8B%D0%BA_%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B0), [поза](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B0).*Отгадывают кроссворд*Формулируют тему и задачи урока. Научиться проектировать и создавать пирамиду из гимнастических упражненийСуставная гимнастика Иметь коротко остриженные ногти;Заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;Замер пульса, фиксация результата. | 2 мин. | Включить в деятельность обучающихся.Давайте замерим пульс и узнаем наверняка, повышается ли он после нагрузки, или же физические упражнения на изменения показаний ЧСС не влияют.. | Осознано и произвольно осуществлять высказывание в устной форме.Пользоваться накопленными знаниями; ориентироваться в своей системе знаний **(Познавательные УУД)**Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.**(Регулятивные УУД)****Метапредметные – связь с математикой**Используются заранее подготовленные контрольные листы с вычерчеными на них осями координат.На листах, учащиеся точками отмечают свои результаты пульсометрии.Пользоваться накопленными знаниями; ориентироваться в своей системе знаний **(Познавательные УУД)** |
| **Разминка.****Задачи:** 1. Всесторонняя подготовка организма обучающихся.2. Подготовка группы мышц, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока.3. Обеспечение решения специфических задач основной части урока. |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка**  | **ОМУ** | **УУД** |
| Организует выполнение строевых упражнений (команд).Построение, перестроения в шеренги, в колонны в движении | Выполняют команды поворотов на месте. | 2 мин. | Команды:"становись!", "равняйсь!", "смирно!", "вольно!", "налево!", "направо", "кругом!", "шагом марш!",  | **Коммуникативные УУД:** Взаимодействуют во время перестроения в колонны. Умение слушать, координировать действия.**Регулятивные УУД:**Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;Выполнять строевые команды, перестроения различными способами, контролировать свои действия согласно инструкции. |
| **2.Этап актуализации и фиксирования индивидуального затруднения в пробном действии**Воспитательный момент о поведении учащихся ТБ.Организует выполнение общеразвивающих упражнений в движении.Обратить внимание на осанку (плечи расправить, смотреть вперёд, живот подтянуть).Показ видеоролика (Осанка)Смотреть приложение №1Организует выполнение суставной гимнастики .Первичное осмысление и закрепление.**Цель:** Обучить комплексу суставной гимнастики Следить за технически грамотным выполнением составляющих . | Повторение правила ТБ на занятиях гимнастикой.Ходьба по залу с дистанцией два шага на носках, на пятках.Бег в равномерном темпе.Суставная гимнастикаТехнически правильно выполнять двигательные действия. | 15 мин. | Разминка выполняется фронтально Руки на пояс, спина прямая.руки за головой, спина прямая. | **Коммуникативные УУД:** Взаимодействуют во время выполнения упражнений в движении.**Познавательные УУД:**Представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в движении **(предметные УУД)**Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта **(предметные УУД)** |

|  |
| --- |
| 1. **Основная часть.**

**Цель:**Обучить Перекатам в группировке; стойка на лопатках; мост из положения лёжа;**Задачи:**1.Развитие мышечно-двигательных ощущений; 2. Работа над совершенствованием зрительного и кинестетического контроля за выполнением движений; 3.Совершенствование координации между зрительными ощущениями и выполнением движений; 4. Развитие физических качеств: гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, силы. |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка**  | **ОМУ** | **УУД** |
| **3.Этап выявления места и причины затруднения**Учитель формулирует задание, осуществляет контроль. Объясняет технику правильного выполнения упражнения и показ более подготовленным учеником. | Прогнозировать свою деятельность. Слушают, выполняют упражнение.Подготовительные упражнения:группировка из положения упор присев,перекаты в группировке,перекат в группировке с опорой рук. | 5мин. |  Повторить 4-6 раз.Обратить внимание на положение головы.Выполнение элементов со страховкой | **Познавательные УУД:**Представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; понимать и воспринимать на слух словесные указания учителя и «тренера» в группах.**Регулятивные УУД:**Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;Выполнять акробатические упражнения, контролировать свои действия согласно инструкции.**Личностные УУД:** принимать и соблюдать учебную задачу, ориентация на выполнение моральных норм, регулирующих поведение в группе и классе, быть тактичным и уважительным в работе группы**Коммуникативные УУД:**Формировать умение слушать и понимать других, умение работать в паре и группе.Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений**.(предметныеУУД)**Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в группах**.(коммуникативные )**Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности **(личностные УУД)**Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.**(познавательные )**Условия, необходимые для достижения поставленной целиОпределить смысл поставленной на уроке УЗОсваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при составлении акробатических пирамид.(предметные) Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.(регулятивные)Проявлять качества силы, гибкости, координации при выполнении упражнений.(предметные)Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать (регулятивные)Проявлять качества силы, гибкости, координации при выполнении упражнений.(предметные)Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать (регулятивные)Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания чувств других людей.(личностные)Умение полно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.(коммуникативные) |
| **4.Этап построения проекта выхода из затруднения**Организует работу в парахКонтролирующая функция. – перекатам в группировке; -стойка на лопатках; В стойке туловище должно быть прямым, носки вытянуть, локти широко не расставлять.-мост из положения лёжа;Обратить внимание на опору всей ступни, ноги врозь, кисти рук направлены под лопатки, голова назад.**Проектное (творческое) задание.** Построить свою гимнастическую пирамиду каждой группе.Дать чёткую установку, что пирамида должна быть своя, но возможно использование упражнений с рисунков, презентации и акробатических упражнений, выполненных на уроке.**Памятка для работы в группах****5.Этап реализации построенного проекта****Деление на группы по 5-6 чел.**Памятка для работы в группах 1.Будьте вежливы с товарищами в группе. Умейте выслушать мнение каждого внимательно.2. Выберите руководителя группы, который поможет вам организовать работу 3. Договоритесь, как вы представите свой проект.**6.Этап первичного закрепления с проговариванием во внешней речи****7.Этап самостоятельной работы с самопроверкой по эталону**Показ пирамид по группам.- Уважаемые исследователи, время вышло, представьте отчет о проделанной работе.- Какая группа готова первой продемонстрировать свой проект?Построение пирамид по группам. Отметить самую оригинальную пирамиду, пирамиду с применением сложного упражнения, пирамиду с творческим подходом и др.Диалог с учащимися о применении пирамид, их значении.Построение пирамид можно применить в качестве выступления на праздниках и т.д. Что построение пирамид развивает творческое воображение, гибкость тела, коллективизм, сложное построение -  силу, улучшает координацию движений. | Следят за выполнением задания исправляют ошибки, в конце проговаривают их. Отрабатывают элементы в парах.Учащиеся работают в группах с помощью карточек, устраняя ошибки, друг у друга и помогая добиться правильного выполнения. Старший группы, следит за совместной и дружной работой внутри группы.Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группах при повторении акробатических упражнений. Развитие творческих способностей.Показ пирамид | 10мин.8мин. | Расстояние между полосами матов 2 метра.Создаю ситуацию успеха, условия для успешного выступления детей.Памятка для работы в группах 1.Будьте вежливы с товарищами в группе. Умейте выслушать мнение каждого внимательно.2. Выберите руководителя группы, который поможет вам организовать работу3. Договоритесь, как вы представите свой проект. |
| 1. **Заключительная часть.**

**Цель:** приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельность, постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние.**Задачи:**1. Снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц.2. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и физиологической напряженности).3. Снижение активности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы до нормы.4. Подведение итогов учебной деятельности, с оценкой учителя и самооценкой результатов деятельности обучающихся.5. Организованное завершение занятия. |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка**  | **ОМУ** | **УУД** |
| **8.Этап включения в систему знаний и повторения** [Релаксация «**Буратино**».как метод преодоления внутреннего напряжения](http://www.moi-detsad.ru/forum/viewtopic.php?f=18&t=926&sid=015d59e02826169a5298cb22eb7db342).Смотреть приложение №3Я хочу познакомить вас с «Прогрессивной мышечной релаксацией Ж.Джекобсона». Данный метод основывается на знании того, что за сильным напряжением мышц всегда следует расслабление. | Восстанавливаем пульс, дыхание, расслабляется. | 3 мин. | Строго соблюдать методические рекомендации по выполнению упражнений на восстановление. | **Познавательные УУД:**Почувствовать разницу между мышечным напряжением и расслаблением всех частей тела от ног до головы.Представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий.**Регулятивные УУД:**Принимать и сохранять учебную задачу |
| **9.Этап рефлексии учебной деятельности на уроке**Вспомните тему нашего урока. Удалось достичь поставленных целей. Что удалось на уроке, что не удалось?Оцените свою работу на уроке.Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом Измерить пульс в конце урока анализ . | Обучающиеся анализируют свою работу. | 2 мин. | Отметить лучших ребят. | **Личностные УУД:**Осваивать начальную форму познавательной и личностной рефлексии**Регулятивные УУД:**Адекватно воспринимать оценку учителя и товарищейИзмерить пульс в конце урока занести в инд. график, построить индивидуальный график пульсограммы на уроке. |
| **Д/задание.**Суставная гимнастика  | Организованно покидают спортивный зал. | 1 мин. |  | Комплекс суставной гимнастики  |
| Оцените свою работу на уроке. | **Упражнение «Плюс-минус-интересно» (Эдвард де Боно )**• **В графу «П»**- «плюс» записывается все, что понравилось на занятии, информация и формы работы.• **В графу «М»**- «минус» записывается все, что не понравилось на занятии, показалось скучным, вызвало неприязнь.• **В графу «И»**- «интересно» учащиеся вписывают все любопытные факты, о которых узнали на уроке и что бы еще хотелось узнать по данной проблеме, вопросы к учителю. | 1 мин. |  | Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке. |

Приложения.

Показ видеоролика (Осанка)

Приложения.

# Примерный комплекс суставной гимнастики

|  |  |
| --- | --- |
| Лечебная физкультура. Упражнения для спины | И.п. лежа. Одновременное сгибание и разгибание стоп. |
| Лечебная физкультура. Упражнения для спины | И.о. лежа. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленях. |
| Лечебная физкультура. Упражнения для спины | И. п. лежа. Поочередное поднимание рук вверх. |
| Лечебная физкультура. Упражнения для спины | И. п. лежа, левая нога согнута. Отведение правой ноги в сторону. После нескольких повторений то же левой ногой. |
| Лечебная физкультура. Упражнения для спины | И.п. лежа, руки к плечам. Круги согнутыми руками. |
| Лечебная физкультура. Упражнения для спины | И.п. лежа, левая нога прижата к животу. Поднимание правой ноги вперед. После нескольких повторений - то же левой ногой. |
| Лечебная физкультура. Упражнения для спины | И.п. лежа, ноги отогнуты. Приподнимание крестца с одновременнымкифозировавием поясничного отдела позвоночника. |
| http://spinet.ru/osteoh/imgckb/68.jpg | И.п. лежа, ноги отогнуты, Руки на животе. Приподнимание головы и плеч. Фиксация этого положения 2-4 с. |
|  | И.п. лежа. Статическое напряжение больших ягодичных мышц. Время напряжения 6-8 с. |
|  | И.п. лежа, ноги согнуты. Одновременное сгибание ног к животу. |
| http://spinet.ru/osteoh/imgckb/711.jpg | И.п. упор на коленях. Сесть на пятки, не отрывая рук. |
| http://spinet.ru/osteoh/imgckb/712.jpg | И.п. упор на коленях, ноги врозь. Поворот налево, левая рука в сторону. То же вправо. |
| http://spinet.ru/osteoh/imgckb/713.jpg | И.п. упор на коленях. Сгибание позвоночника. При возвращении в и.п. не прогибаться. |
| http://spinet.ru/osteoh/imgckb/714.jpg | И.п. упор на коленях. Выпрямляя левую ногу, выполнить упор на правом колене. Ногу высоко не поднимать. То же другой ногой. |
| http://spinet.ru/osteoh/imgckb/715.jpg | И.п. упор на коленях, ноги врозь. Сгибая правую ногу влево-вверх, коснуться правым коленом левой руки. То же другой ногой. |
| http://spinet.ru/osteoh/imgckb/716.jpg | И.п. упор на коленях. Отводя левую ногу назад, сесть на правую пятку (полушпагат). То же другой ногой. Руки от кушетки не отрывать. |
| http://spinet.ru/osteoh/imgckb/817.jpg | И.п. лежа на животе (под животом валик). Поочередные приподнимания на 3-5 см в удержание их в этой положении 4-6 с. |
| http://spinet.ru/osteoh/imgckb/818.jpg | И.п. лежа на животе, руки в стороны. Приподнять голову и плечи на 3-5 см и удержание в этом положении 4-6 с. |
| http://spinet.ru/osteoh/imgckb/819.jpg | И.п. лежа на животе. Поочередное отведение ног в стороны. Ноги высоко не поднимать. |
| http://spinet.ru/osteoh/imgckb/820.jpg | И.п. лежа на животе. Поочередные сгибания ног в коленях. |
| http://spinet.ru/osteoh/imgckb/821.jpg | И.п. упор на правом колене, левая нога выпрямлена вперед, Отведение левой ноги в сторону. То же другой ногой. |
| http://spinet.ru/osteoh/imgckb/822.jpg | И.п. лежа на боку. Одновременное сгибание ног вперед. То же на другом боку. |
| http://spinet.ru/osteoh/imgckb/823.jpg | И.п. лежа, ноги на валике. Приподнимание крестца за счет кифозированин поясничного отдела позвоночника. |
| http://spinet.ru/osteoh/imgckb/824.jpg | И.п. лежа. Поочередное "вытягивание" ног вниз. |
| http://spinet.ru/osteoh/imgckb/825.jpg | И.п. лежа. "Раз"- руки вверх. "Два" - сгибая правую ногу вперед, прижать колено к животу. |
| http://spinet.ru/osteoh/imgckb/826.jpg | И.п. лежа, ноги врозь. Ротация прямых ног внутрь и наружу. |

#

Приложения.

**Обучение перекатам.**

Выполняя упражнения, подводящие к перекатам и кувыркам, занимающиеся должны получить четкое представление о позах «группировка» и «согнувшись» и о технике перекатов вперед и назад в этих позах.

**ГРУППИРОВКИ.**

Группировка — положение с плотно согнутыми к груди ногами и наклоненной на грудь головой. Плотность группировки увеличивается за счет захвата кистями рук за середину голеней. В момент захвата колени следует развести так, чтобы подбородок оказался между ними.

Группировка сидя (рис. 1, а). И. п.— сед с опорой на руки. 1—2 — группировка; 3—4 — и. п. То же,, но на каждый счет. То же, но из положения лежа на спине.

Группировка в приседе. И, п.— упор присев. 1—2 — группировка в приседе на носках; 3— 4 — упор присев. То же, но на каждый счет. То же, но из основной стойки (о,  с.) приседая.

Группировка лежа на спине (рис. 1, б). И. п.— лежа на спине, руки вверху. 1—2 — группировка, поднимая согнутые ноги и таз; 3—4 — и. п. То же, но в более быстром и максимально быстром темпе.

Во всех перечисленных упражнениях вначале отрабатывают точность группировки, для чего ее выполняют с паузой в 1—2 сек., затем добиваются четкости и быстроты: движения делают быстрее и очень быстро, по 4—8 раз подряд. Темп движений учитель регулирует хлопком в ладони или свистком.

**ПЕРЕКАТЫ В ГРУППИРОВКЕ.**

1.перекат назад из седа. И.п. – сед, руки в стороны.1—2 — перекат назад, группируясь, до опоры затылком о пол; 3—4 — не останавливаясь, перекатом вперед и. п. То же, но из седа углом с опорой на руки сзади.

2. Перекат назад из упора присев. И. п.— упор присев. 1—2 — группируясь, перекат назад до опоры затылком о пол; 3—4 — не останавливаясь и сохраняя группировку, перекат вперед в и. п. То же, но из о. с. приседая и группируясь. То же, но после прыжка вверх выпрямившись.

3. Перекат назад до опоры ладонями у плеч (рис. 2). И. п.— упор присев. 1—2 — группируясь, перекат назад, в конце' переката опереться ладонями на пол у плеч; 3—4 — не останавливаясь и группируясь, перекат вперед в и. п. То же, но из о. с. То же, но после прыжка вверх.

4. Перекат вперед из стойки на лопатках. И. п.— стойка на лопатках с согнутыми ногами, с опорой руками под спину. 1—2— группируясь, перекатом вперед встать в упор присев; 3—4 — перекатом назад и. п. То же, но из стойки на лопатках с выпрямленными ногами.

Перекаты выполняют в спокойном темпе 3— 6 раз подряд. По мере освоения темп,- регулируемый педагогом, увеличивают.

**ПОЗА СОГНУВШИСЬ.**

Поза согнувшись — положение тела с выпрямленными и приближенными к груди ногами, голова наклонена на грудь, ладони у носков ног. Сгибание можно увеличивать за счет захвата руками за голени сзади и притягивания туловища к ногам.

1. Поза согнувшись сидя. И. п.-— сед, руки в стороны. 1 —2 — наклон вперед, приближая грудь к ногам (рис. 3, а); 3—4

И. п. То: же, но увеличивая фиксацию до 3—6 сек. То же, но сгибаясь и разгибаясь в быстром темпе.

2. Поза согнувшись стоя. И. п.— о. с,, руки в стороны. 1—2 — наклон вперед, приближая грудь к выпрямленным ногам (рис. 3, б); 3—4 — и. п. То же, но на каждый счет. То же, но увеличивая время фиксации наклона до 3—б сек.

3. Поза согнувшись лежа на спине. И. п лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять выпрямленные ноги и приблизить их к груди; 3—4 — и. п. То же, но в положении руки вверху.

Вначале, осваивая позу согнувшись, необходимо добиться полного разгибания ног с оттянутыми носками, затем — увеличения амплитуды наклона (желательно до касания грудью бедер) и более длительного времени фиксации позы. Далее сгибания выполняют более быстро сериями (пружинящие сгибания по нескольку раз в темпе).

**ПЕРЕКАТЫ СОГНУВШИСЬ.**

 1. Перекат назад из седа. И. п.— сед, руки в стороны. 1 — наклон вперед, руки вниз; 2—3 — перекат назад на лопатки в положении согнувшись, руки на полу; 4 — перекатом вперед согнувшись (не сгибая ног) и п. То же, но из седа ноги врозь, соединяя ноги во время переката назад и разводя, возвратиться в и. п.

2. Перекат назад до опоры ладонями о пол у плеч. И. п. — сед, руки в стороны. 1 —наклон вперед, руки вперед; 2—3 — перекат назад согнувшись на лопатки, сгибая руки к плечам до опоры ладонями о пол; 4 — перекатом вперед согнувшись и. п. То же, но из седа каты в группировке. 1. Перекат назад из седа. И. п.— сед, руки в стороны.углом с опорой на руки сзади.

3. Перекат вперед из стойки на лопатках. И. п.— стойка на лопатках с опорой руками под спину. 1—2 — перекат вперед согнувшись (приближая ноги к груди и не сгибая их) в сед, переводя руки на пол; 3—4 — и. п. То же, но перекат согнувшись в сед углом с опорой на руки. То же, но перекат вперед согнувшись в сед ноги широко врозь с наклоном вперед.

Перекаты выполняют по 3—6 раз подряд в заданном учителем вначале медленном, затем слегка ускоренном темпе. Типичные ошибки: сгибание ног и их быстрое опускание на пол (с ударом пятками).



Приложения.

**Показ видеоролика Релаксация «Буратино»**

Приложения.

**Упражнение «Плюс-минус-интересно» (Эдвард де Боно )**

• **В графу «П»**- «плюс» записывается все, что понравилось на занятии, информация и формы работы.

• **В графу «М»**- «минус» записывается все, что не понравилось на занятии, показалось скучным, вызвало неприязнь.

• **В графу «И»**- «интересно» учащиеся вписывают все любопытные факты, о которых узнали на уроке и что бы еще хотелось узнать по данной проблеме, вопросы к учителю.

Приложения.

**Памятка для работы в группах**

1.Будьте вежливы с товарищами в группе. Умейте выслушать мнение каждого внимательно.

2. Выберите руководителя группы, который поможет вам организовать работу

3. Договоритесь, как вы представите свой проект.

Приложения.

График учета пульсовых данных на уроке.

