Ход урока

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Общие методические указания
I (12 мин.)	Построение, сдача рапорта, сообщение задач урока. Сегодня у нас немного необычный урок. Мы с вами совершим путешествие в страну здоровья и знаний. На пути следования у вас будет 7 станций. 1 станция «Строевая» 2 станция «Разминочная» 3 станция «Олимпийско – спортивная» (приложение 1) 4 станция «Акробатическая» 5 станция «Гимнастическая»		Обратить внимание на форму и дисциплину в строю. Оценивается правильность выполнения строевых команд отделением из 5 очков. Выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке, отделением из 5 очков. Ответы на 8 вопросов, за каждый правильный ответ 1 очко. За технику выполнения акробатической комбинации всем отделением, лучшее выполнение 5 очков. Выполнение зачетной комбинации на р/брусьях, из 5 очков. Выполнение теста на

	6 станция «Президентская» 7 станция «Угадайка» (приложение 2) Диспетчерами по всему пути следования у нас будут: 1 отделение – Айгерим (9 класс) 2 отделение – Наташа (10 класс) 3 отделение – Айдана (9 класс) Маршрутный лист (приложение 3) 1 станция «Строевая» Выполнение поворотов налево, направо, кругом. Разминка: ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе. Бег обычный, правым боком, перекрестными шагами, левым боком, перекрестными шагами, обычный бег. Ходьба с восстановлением дыхания. 2 станция «Разминочная» Выполнение комплекса ОРУ на гимнастической скамейке. 1. И.п. – левая (правая) нога на гимнастической скамейке, руки к плечам. 1 – подняться на носок правой (левой) ноги, руки вверх. 2 – и.п. 3-4 – то же, повернуться кругом. 2. И.п. – стоя лицом к скамейке, правая нога на ней, руки на колене. 1-3 – пружинистое сгибание ногой. 4 – и.п. 1-4 – то же, другой ногой. 3. И.п. – упор сидя сзади, ноги прямые. 1 – сед к пяткам. 2 – и.п.	30 сек. 1 мин. 30 сек. 5 – 6 раз 5 – 6 раз 10 – 12 раз 5 – 6 раз 5 – 6 раз 4 раза 5 раз 10 раз	пресс отделением: 120 раз – 5 очков; 110 раз –4 очка; 100 раз – 3 очка; 90 раз – 2очка; 80 раз – 1 очко. Ответы на тест с загадками в течение 1 мин., за правильный ответ 1 очко. Учащиеся, занимающиеся в ш/ секции волейбола, будут проставлять все очки в маршрутный лист. Обратить внимание на осанку. 1-2 руки поднять вверх – вдох,опустить вниз - выдох Перестроение по отделениям, у каждого своя гимнастическая скамейка, стоя слева и справа от гимнастической скамейки. Посмотреть на руки, вдох, подняться повыше на носок опорной ноги. Сзади стоящая, нога прямая. Пятки поставьте как можно дальше от скамейки. Ноги в коленях не сгибать, пальцами рук достать носки ног. Ногу в коленях не сгибать, на счет 4 прогнуться. Руки полностью сгибать в

	4. И.п. – сидя на скамейке, руки на поясе, ноги прямые вперед. 1-3 – пружинистые наклоны вперед. 4 – и.п. 5. И.п. – сидя продольно на скамейке, ноги врозь, руки в стороны. 1-3 – наклон к левой ноге. 4 – и.п. 1-4 – в другую сторону. 6. И.п. – упор руками сзади, ноги прямые. 1 – согнуть руки, опустить таз вниз. 2 – и.п. 7. И.п. – упор лежа на скамейке, сгибание и разгибание рук в поре. 8. Прыжки через скамейку.		локтевых суставах. На технику выполнения. С междускоком.
II (27 мин.)	Отделения получают маршрутный лист. 3 станция «Олимпийско – спортивная» Учащиеся отвечают на вопросы викторины. 4 станция «Акробатическая» Выполнение акробатической связки. И.п. – подняться на носки, руки в стороны. 1. Упор присев – кувырок вперед – в упор присев. 2. Перекат назад в стойку на лопатках. 3. Согнуть ноги. Перекат вперед в упор присев. 4. И.п. 5 станция «Гимнастическая» И.п. – из виса на в/жерди, размахивание изгибами, на махе вперед, согнув ноги, вис лежа прогнувшись, поворот налево в сед на правое бедро, полушпагат, левую руку в сторону, обратным хватом левой руки сзади, соскок, прогнувшись, с поворотом кругом. 6 станция «Президентская» Из и.п. сед с полусогнутыми ногами, руки скрестно на груди. 1. Лечь на спину. 2. И.п. 7 станция «Угадайка» Отделение получает тест с загадками, в	60 сек. 3 – 4 раза 1 – 2 раза в 1 мин. 1 мин.	Ответы отдают диспетчеру, который вносит очки в маршрутный лист. Мат продольно. Выполняет все отделение одинаково. Обратить внимание на группировку во время выполнения кувырка, стойку на лопатках держать 3 сек. Выполнение комбинации элементов на р/брусьях. Учитель выполняет страховку и следит за гимнастическим стилем выполнения комбинаций. Ноги за голеностоп держит напарница, подбородок прижат к груди. 8 загадок. Время засекает диспетчер.

	течение минуты должны отгадать.		
III (6 мин.)	Построение в шеренгу, подведение итогов урока, выставление оценок: 30 очков – «5» 25 очков – «4» 20 очков – «3» Игра на внимание «Лови – не лови» Домашнее задание: сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу.	по 3 раза	Называется слово, если оно носит одушевленный характер, то мяч ловится, в противном случае – не ловится. Ежедневно.

Приложение 1.

1. Какого цвета олимпийский флаг? (белый)
2. Сколько колец на олимпийском флаге? (5 колец)
3. Сколько золотых медалей завоевали казахстанские спортсмены на 29 летних Олимпийских играх в Пекине? (2)
4. Чем награждается чемпион современных олимпийских игр? (золотой Олимпийской медалью)
5. Какая страна является родиной Олимпийских игр? (Греция)
6. Сколько очков дается в баскетболе за попадание мяча в корзину из-под кольца? (2 очка)
7. Как называется поверхность, на которой соревнуются борцы? (ковер)
8. Количество игроков в баскетболе? (5)

Приложение 2.

1. Море есть – плавать нельзя, дороги есть – ездить нельзя, земля есть – пахать нельзя. (географическая карта)
2. Ни вода, ни суша, ногам не пройдешь, на лодке не переплывешь. (болото)
3. Никого она не обижает, а все ее толкают. (дверь)
4. Тянется нитка, а в клубок не смотать. (дорога)
5. Меня ждут – не дождутся, а дождутся – разбегутся. (дождь)
6. С ногами без рук, с сиденьем без живота, со спинкой без головы. (стул)
7. Свернешь – клин, развернешь – блин. (зонт)

Приложение 3.

Маршрутный лист

Станции	**5 баллов**	**4 балла**	**3 балла**	**2 балла**	**1 балл**
«Строевая»					
«Разминочная»					
«Олимпийско - спортивная»					
«Акробатическая»					
«Гимнастическая»					
«Президентская»					

«Угадайка»					