

Урок физической культуры для 10 класса

«Определение объема средств в воспитании мощности скоростно-силовых качеств при совершенствовании техники пятерного прыжка с использованием элементов «тимбилдинга» (командообразование)».

**Урок-участник IV городского фестиваля уроков учителей
общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга**

«Петербургский урок. Работаем по новым стандартам».

Автор:

Напалков А.И., учитель физической культуры ГБОУ средняя школа № 511

Пушкинского района Санкт-Петербурга

Урок физической культуры в 10 классе (юноши)

Тема урока: «Определение объема средств в воспитании мощности скоростно-силовых качеств при совершенствовании техники пятерного прыжка с использованием элементов «тимбилдинга» (командообразование)».

Цели и задачи.

Цели:

В предметном направлении: овладение оптимальной техникой выполнения многоскока - пятерного прыжка, способствующего развитию скоростно-силовых возможностей, с помощью метода круговой тренировки.

В метапредметном направлении:

Сплочение классного коллектива и повышение мотивации учащихся к занятиям физическими упражнениями за счет использования на уроках физической культуры элементов из «тимбилдинга».

Задачи:

Предметные:

1. Совершенствовать технику многоскока - пятерного прыжка в целом и по элементам в отдельности.
2. Определить объем средств в воспитании мощности скоростно-силовых качеств посредством выполнения серии пятерного прыжка (10 раз).
3. Содействовать освоению учащимися основ знаний по физическим качествам человека и правил выполнения упражнений «тимбилдинга».

Метапредметные:

4. Содействовать формированию у учащихся навыка четкой организации при смене вида деятельности (регулятивные).
5. Способствовать психологической разгрузке и развитию стрессоустойчивости учащихся за счет средств «тимбилдинга» (регулятивные).
6. Способствовать повышению мотивации к занятиям физической культуры и увеличению эмоционального фона на уроке (регулятивные).
7. Содействовать сплочению классного коллектива, воспитанию целеустремленности, взаимопомощи, коммуникативности и формированию умения взаимодействовать в команде (коммуникативные).
8. Формировать положительное отношение к спорту и здоровому образу жизни (личностные)
9. Формировать умение анализировать учебную ситуацию (познавательные) и строить стратегию развития своих физических качеств (регулятивные).

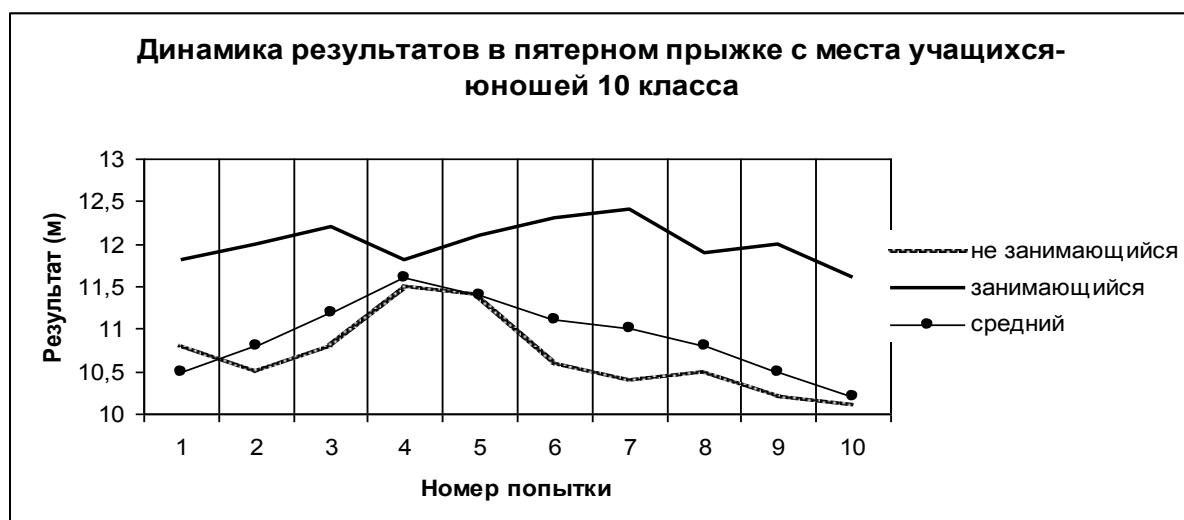
Методический комментарий учителя к уроку.

На наш взгляд предлагаемый урок заслуживает особого внимания по двум основным аспектам:

1. Исследование объема средств в воспитание мощности скоростно-силовых возможностей.

При организации учебного процесса по физической культуре, дозирование физических нагрузок, особенно в современных условиях модернизации образования, является одним из актуальных вопросов требующего индивидуально-дифференцированного подхода.

Наш урок был посвящен определению объема средств в воспитании мощности скоростно-силовых качеств у учащихся – юношей старшей школы. В эксперименте приняли участие 16 юношей 10 класса. На уроке, после разминки с использованием элементов «тимбилдинга», юношам было предложено выполнить пятерной прыжок с места в объеме 10 раз с максимальной интенсивностью. Перед началом выполнения и после окончания прыжков, учащиеся подверглись испытанию «степ-тестом», характеризующим состояние сердечно-сосудистой системы, который заключался в восхождении на гимнастическую скамейку в течение 3х минут с частотой 100 шагов в минуту.



Результаты в каждой попытке фиксировались и затем, по полученным данным, нами была определена динамика среднестатистических и индивидуальных результатов, которая представлена на рисунке. Так, среднестатистическая динамика графически выразилась в виде ломаной кривой с подъемом до четвертой попытки и последующим спадом к девятой. Существенным является тот факт, что результаты ниже первой попытки наблюдаются уже в шестой, а в последующих они значительно не изменялись. Диапазон

колебаний результатов в попытках составил 9,1 % (различие достоверно, при $p < 0,05$). Индивидуальные динамики результатов также представляют собой ломанные кривые: у ученика не занимающегося систематически каким –либо видом спорта динамика результатов в попытках почти идентична среднегрупповой (подъем до четвертой попытки и ухудшение в последующих). А динамика результатов учащегося занимающегося регулярно одним из видов спорта (футбол), существенно отличается - ей характерна относительная стабильность на протяжении всех попыток.

Таким образом, проведенное исследование подтверждает мысль о необходимости ведения оперативного контроля за занимающимися, т.е. в течение одного учебного занятия, и индивидуального дозирования средств физической подготовки учащихся. Индивидуальная динамика результатов позволяет рекомендовать на уроках физической культуры при развитии мощности скоростно-силовых качеств, применять пятерной многоскок с места в объеме до 4-6 раз для учащихся, систематически не занимающихся спортом, и до 8-10 раз для юношей, регулярно занимающихся различными видами спорта.

Использование «степ-теста» в целях оперативного контроля при воспитании мощности скоростно-силовых качеств нецелесообразно, так как существенных изменений в деятельности сердечно-сосудистой системы от выполнения прыжков не наблюдалось. Так, среднегрупповой результат в тесте до выполнения прыжков был равен 154 уд/мин, а после прыжков – 159 уд/мин (различие недостоверно, при $p > 0,05$).

2. Применение на уроке элементов «тимбилдинга» (командообразование).

Современные уроки физической культуры требуют от учителя нестандартного подхода, применения необычных средств, форм и методов обучения. На данном уроке это было достигнуто за счет использования разнообразных упражнений из «тимбилдинга» - системы заданий на командообразование.

В ходе конкурсного урока применение средств «тимбилдинга» в большей степени способствовало формированию метапредметных и личностных результатов учащихся, особенно в областях нравственной и коммуникативной культур. Ученики с большим интересом выполняли предложенные задания, проявляя при этом взаимовыручку, сплоченность и взаимопомощь. Элементы «тимбилдинга» формируют у участников не только указанные выше качества, но также способствуют и психологической разгрузке, снятию эмоционального напряжения и профилактике неблагоприятных психологических состояний, что для современных учащихся, а в особенности старшеклассников является очень актуальной проблемой. Средства «тимбилдинга» с учетом их низкой моторной плотности применялись преимущественно в вводной и заключительной частях урока и

активно способствовали повышению эмоциональности, заинтересованности и мотивации учащихся. При выполнении заданий «тимбилдинга» применялся в основном групповой метод организации деятельности учащихся. Для большей эффективности рекомендуется использовать музыкальное сопровождение и вносить в данный процесс соревновательный характер, что также повышает эмоциональность и насыщенность урока.

Формы и методы диагностики предметных, метапредметных результатов учащихся на уроке.

При достижении **предметных** результатов в ходе урока использовались следующие формы и методы диагностики:

- сравнение и самоанализ индивидуальной техники выполнения пятерного прыжка с эталоном, выявление ошибок и путей их коррекции;
- характеристика состояния сердечно-сосудистой системы с помощью «степ-теста» с фиксацией пульса занимающихся в таблице до и после выполнения серии многоскоков:

Показатели «степ-теста»					
Код учащегося	1	2	3	4	5
До выполнения серии прыжков, уд/мин	148	153	138	144	...
После выполнения серии прыжков, уд/мин	155	158	142	151	...

- фиксация индивидуальных результатов учащихся в выполнении серии пятерного прыжка в сводной таблице:

Индивидуальные результаты в пятерном прыжке						
№ попытки	Код учащегося					
	1	2	3	4	5	...
1	10,5 м.	10,6 м.	11,5 м.	12,0 м.	12,2 м.	...
2	11,2 м.	11,0 м.	11,3 м.	11,5 м.	11,3 м.	...
3						
...						

- статистическая обработка полученных результатов с целью определения объема средств в воспитании мощности скоростно-силовых качеств у учащихся-юношей 10 класса и построение графика динамики индивидуальных и среднегрупповых результатов (анализ представлен выше в собственном методическом комментарии):

- устный опрос учащихся и выявление «пробелов» по основам знаний в вопросах значения физических качеств человека, средств их развития и правил выполнения различных заданий из системы упражнений «тимбилдинг».

В контексте **метапредметных** результатов использовались:

- оценка эффективности развития скоростно-силовых возможностей в форме «круговой тренировки» на основе анализа состояния сердечно-сосудистой системы до и после нагрузки посредством фиксации пульса занимающихся в специальной таблице до и после выполнения упражнений на «станциях круговой тренировки» (наличие пульса после нагрузки в диапазоне 140-170 уд/мин. указывает на положительный и развивающий эффект):

Показатели пульса					
Код учащегося	1	2	3	4	5
До нагрузки, уд/мин	135	138	125	130	...
После нагрузки, уд/мин	160	165	155	160	...

- формированию у учащихся навыков четкой организации при смене видов деятельности во время «круговой тренировки» способствуют визуальное педагогическое наблюдение, грамотное заранее подобранное музыкальное сопровождение, а также наличие разъясняющих карточек с описанием заданий на «станциях»:

<p align="center"><u>СТАНЦИЯ №1</u></p> <p>Прыжки через скамейку боком: на 3 счета подскоки на месте, на 4-й счет - прыжок на 2-х ногах через скамейку.</p>	<p align="center"><u>СТАНЦИЯ №5</u></p> <p>Прыжки в положении "ноги вместе" на скамейку, затем в положении "ноги врозь на полу" с продвижением.</p>
<p align="center"><u>СТАНЦИЯ №2</u></p> <p>Приседания со скамейкой, которую держат над головой.</p>	<p align="center"><u>СТАНЦИЯ №6</u></p> <p>Подъем туловища из положения сидя на скамейке, руки за головой.</p>
<p align="center"><u>СТАНЦИЯ №3</u></p> <p>Прыжки на скамейку одной ногой, со сменой ног.</p>	<p align="center"><u>СТАНЦИЯ №7</u></p> <p>Прыжок приставным шагом в позиции стоя боком с одной ногой на скамейке.</p>
<p align="center"><u>СТАНЦИЯ №4</u></p> <p>Сгибание рук в упоре сзади на скамейке.</p>	<p align="center"><u>СТАНЦИЯ №8</u></p> <p>Прыжки со сменой ног в позиции лицом к скамейке с продвижением вперед.</p>


Содержание урока.

1. Вводно-подготовительная часть (12 минут).

Цели и задачи части урока:

- Подготовить организм, а именно функциональное состояние и основные группы мышц занимающихся к работе в основной части урока.
- Содействовать освоению учащимися основ знаний по физическим качествам человека и правилам выполнения упражнений «тимбилдинга».
- Повысить мотивацию к занятиям физической культуры и увеличению эмоционального фона на уроке.



Действия учителя:	Действия обучающихся:
<p>Сообщает тему урока "Определение объема средств в воспитании мощности скоростно-силовых качеств при совершенствовании техники пятерного прыжка", ставит перед учащимися цели и задачи.</p> <p>Проводит короткую беседу, направленную на формирование целеполагания и уточнение понимания задач урока. Доводит основы знаний по вопросам развития физических качеств, их значения в жизни человека.</p>	<p>Строятся в шеренгу по одному, приветствуют учителя, выполняют строевые команды на месте, отвечают на поставленные вопросы.</p> 
<p>Вопросы учителя: <i>Какие средства и методы наиболее эффективны для развития скоростно-силовых способностей?</i></p>	<p>Возможные ответы учеников: <i>Различные разновидности прыжков, ускорения до 60 м., упражнения с отягощениями и др.</i></p>
<p><i>Какими способами можно определить уровень развития скоростно-силовых качеств?</i></p>	<p><i>Произвести замеры длины прыжка, качество прыжка, сравнить с эталоном и др.</i></p>
<p>Педагог организует работу обучающихся по различным видам упражнений в ходьбе, активизирует дыхательную и сердечно-сосудистую системы учащихся и подготавливает организм к основной части:</p> <p>Методические замечания: <i>- следить за интервалом и дистанцией (2 метра); - обращать внимание на осанку и четкость выполнения;</i></p>	<p>Выполняют упражнения под руководством учителя - ходьба в колонне по одному с различным положением рук (2-3 мин.):</p> <ul style="list-style-type: none">-на пятках, руки за голову;-на носках, руки вверх;-в полуприседе, руки в стороны;-в полном приседе, руки на колени и др.
<p>Контролирует работу обучающихся при выполнении разновидностей бега, активизирует дыхательную и сердечно-сосудистую системы учащихся и подготавливает организм к основной части:</p> <p>Методические замечания:</p>	<p>Выполняют разновидности бега (4-5 мин.) в колонне по одному в сочетаниях с различными движениями рук и фигурными перестроениями (по диагонали, противоходами, петлями):</p> <ul style="list-style-type: none">-приставными шагами (правым, левым

<ul style="list-style-type: none"> - следить за сохранением интервала и дистанции - 2 метра, следит за правильным положением рук и ног; - обращать внимание на осанку и четкость выполнения; 	<p>бок), руки на пояс; - спиной вперед, с касанием пола по свистку; - скрестными шагами (правым, левым бок), руки свободно; - с поворотами (через правое, левое плечо), по сигналу; - с ускорениями и др.</p>
<p>Организует восстановление дыхания у учащихся после беговых упражнений. Обращает внимание на внешнее состояние учащихся и признаки чрезмерного утомления (излишнее покраснение кожи и потливость). Проводит анализ состояния сердечно-сосудистой системы по результатам пульса.</p>	<p>Осуществляют ходьбу в течении 1 минуты в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания. Самостоятельно проверяют пульс - по команде учителя измеряют ЧСС за 15 сек. Пульс должен быть 90-110 у/мин.</p>
<p>Проводит комплекс ОРУ в кругу вместе с учащимися на основе принципов «тимбилдинга» (делать в команде, чувствовать «плечо друга», оказывать взаимопомощь и т.д.). Цель – подготовить организм, его функциональное состояние и основные группы мышц к предстоящей работе.</p> <p>Методические замечания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - следить за счетом, выполнять все движения синхронно и одновременно; - выпады и наклоны делать «глубже»; - при упражнениях «сцепившись» не расцепляться, «держат» построение в круг; - ноги и руки держать прямыми, не сгибать в суставах; - при приседаниях не падать, держать друг друга; - демонстрировать максимальную амплитуду в движениях. 	<p>Выполняют комплекс ОРУ в кругу в течении 4-5 мин.:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на плечи друг другу: 1-4 – повороты головой впр. – вл., 5-8 - наклоны головой впр. -вл. 2) И.п.- узкая стойка - ноги врозь, держась за руки: 1-2 – отведение рук вверх-назад, 3-4 – тоже вниз-назад. 3) И.п.- узкая стойка - ноги врозь, руки на плечи друг другу: 1-3 - пружинистые наклоны туловищем вперед-вниз, 4 - И.п. 4) И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на плечи друг другу: 1-2 - мах пр. ногой вперед-назад, 3-4 - тоже лев. ногой. 5) И.п.- узкая стойка - ноги врозь, руки на пояс друг другу: 1 - выпад пр. ногой вперед прогнувшись назад, 2 - И.п., 3-4 - тоже левой ногой. 6) И.п.- основная стойка, руки на плечи друг другу: 1-присед, 2-и.п.

2. Основная часть урока (26 минут).

Цели и задачи части урока:

- Совершенствовать технику многоскока – пятерного прыжка в целом и отдельных элементов в частности.
- Определить объем средств в воспитании мощности скоростно-силовых качеств посредством выполнения серии пятерного прыжка (10 раз).
- Способствовать воспитанию взаимовыручки, коммуникативности и формированию умения взаимодействовать в команде.

Действия учителя:	Действия обучающихся:
<p>Организует учебную деятельность с элементами «тимбилдинга» в целях реализации метапредметных задач: воспитание коммуникативности и умения взаимодействовать в команде, а также повышение эмоционального фона и создание позитивной атмосферы на уроке:</p> <p>Задание 1. «Надежная цепь». Держа голеностоп впереди стоящего одной рукой, положив вторую на плечо, пропрыгать на одной ноге по окружности, не «разорвав» строй.</p> <p>Методические замечания:</p> <ul style="list-style-type: none">- следить за возможными ошибками;- обращать внимание на синхронность, сплоченность выполнения задания;- если строй сломался, попробовать еще раз.	<p>После предварительного разъяснения учащиеся с помощью учителя выполняют в течение 4-5 минут следующие упражнения:</p> <p>«Надежная цепь»</p>  <p>Возможные ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none">- не крепко держатся друг за друга;- прыжки выполняются несинхронно, с разной частотой и интенсивностью.
<p>Задание 2. «Крепкий круг». Сидя на полу в положении ноги врозь в упор голеностопом друг с другом и держась за руки, подняться, не разорвав круг.</p> <p>Методические замечания:</p> <ul style="list-style-type: none">- следить за возможными ошибками;- обращать внимание на одновременное выполнение усилия, синхронность и сплоченность выполнения задания;- если не получается выполнить задание, попробовать сначала в парах или в тройках.	<p>«Крепкий круг»</p>  <p>Возможные ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none">- плохо держат друг друга за руки;- слабо упираются ногами друг в друга;- усилие на подъем выполняется не одновременно и с разной интенсивностью.

Совершенствует у учащихся технику многоскока – пятерного прыжка с места в целом и отдельных элементов в частности:

Задание 1. Выполнение выпадов с переходом на выпад прыжком и многоскок (через весь зал).

Методические замечания:

- выполняют выпады и многоскоки фронтально по сигналу в объеме 2х раз;
- внимание на возможные ошибки в технике (недостаточно «глубокий» выпад, сгибается опорная нога, руки работают не разноименно и др.);
- следить за амплитудой движений и общей координацией работы рук и ног.

Ученики выполняют одновременно по сигналу учителя выпады, затем в центре зала переходят на выпад прыжком:



Задание 2. Выполнение многоскоков через предметы: набивные мячи, гимнастические маты.

Методические замечания:

- выполнять многоскоки (пятерной и восьмерной прыжки) поточным способом по сигналу;
- акцентировать внимание на возможных ошибках в технике (слабое отталкивание, короткая фаза «полета», идет захлест толчковой ногой, и др.);
- следить за амплитудой движений и общей координацией работы рук и ног;
- провести самоанализ и взаимоанализ учащимися собственной техники исполнения многоскока.

Юноши по одному (по сигналу учителя) выполняют многоскоки (пятерной и восьмерной прыжки) через предметы: набивные мячи и гимнастические маты.



С целью характеристики состояния сердечно-сосудистой системы до выполнения серии многоскоков, учитель организует проведение «Степ-теста» и дальнейший анализ полученных результатов (выводы см. выше в комментарии к уроку).

Методические замечания:

- следить за четкостью и заданной частотой выполнения восхождения;
- контролировать время выполнения;
- внимание на правильное определение ЧСС.

Учащиеся под музыкальное сопровождение с интенсивностью 100 шагов в минуту совершают восхождение на гимнастическую скамейку в течении 3х минут. Затем по команде учителя замеряется ЧСС за 15 сек.

Показатели каждого учащегося фиксируются на компьютере в таблице программы Office Excel. Это выполняет освобожденный по медицинским показаниям ранее проинструктированный ученик.

Форма диагностики состояния сердечно-сосудистой системы учащихся с помощью методики «степ-тест»

Показатели «степ-теста»						
Код учащегося	1	2	3	4	5	...
До выполнения серии прыжков, уд/мин	148	153	138	144
После выполнения серии прыжков, уд/мин	155	158	142	151

Интерпретация результатов представлена выше в собственном методическом комментарии к уроку.

С целью определения объема средств в воспитании мощности скоростно-силовых качеств педагог контролирует процесс **выполнения пятерного прыжка с места в количестве 10 раз** каждым учащимся с фиксацией результата в специальной форме диагностики.

В дальнейшем учитель обрабатывает индивидуальные результаты, строит график динамики результатов в пятерном прыжке и делает соответствующие выводы.

Методические замечания:

- следить за максимальной интенсивностью и амплитудой выполнения прыжков;
- вести оперативный контроль за техникой выполнения, корректировать возможные ошибки;

Юноши друг за другом по сигналу учителя с максимальной интенсивностью выполняют многоскок – пятерной прыжок с места вдоль заранее подготовленной рулетки (результаты округлялись до 10 см.).



Форма диагностики развития навыков при выполнении серии пятерного прыжка с места

Индивидуальные результаты в пятерном прыжке						
№ попытки	Код учащегося					
	1	2	3	4	5	...
1	10,5 м.	10,6 м.	11,5 м.	12,0 м.	12,2 м.	...
2	11,2 м.	11,0 м.	11,3 м.	11,5 м.	11,3 м.	...
3						
...						

Интерпретация результатов выполнена в форме диаграммы и представлена выше в комментарии к уроку.

Характеристика состояния сердечно-сосудистой системы **после** выполнения серии многоскоков. Учитель организует проведение «Степ-теста» и дальнейший анализ полученных результатов (выводы см.выше в комментарии к уроку).

Методические замечания:
 - следить за четкостью и заданной частотой выполнения восхождения;
 -контролировать время выполнения;
 - внимание на правильное определение ЧСС.

Учащиеся под музыкальное сопровождение с интенсивностью 100 шагов в минуту совершают восхождение на гимнастическую скамейку в течение 3х минут. Затем по команде учителя замеряется ЧСС за 15 сек. Показатели каждого учащегося фиксируются на компьютере в таблице программы Microsoft Office Excel.

Педагог содействует **развитию скоростно-силовых способностей** и формированию у учащихся навыка четкой организации при смене вида деятельности посредством музыкального сопровождения **в форме «круговой тренировки».** Учитель заранее подготовил место занятия для выполнения упражнений на «станциях» круговой тренировки, развесил разъясняющие карточки с описанием заданий, подобрал музыкальное сопровождение.

Методические замечания:
 - следить за дисциплиной, максимальной интенсивностью и амплитудой движений;
 -оценить эффективность «круговой тренировки» на основе анализа динамики ЧСС до и после нагрузки за 15 сек. (результаты фиксируются освобожденным, заранее подготовленным учеником)

Предварительно пересчитавшись, учащиеся встают парами по «станциям». На выполнение упражнений на «станциях» отводится 40 сек. и 20 сек. на отдых и переход на соседнюю «станцию». Задания и переходы выполняются под заранее подготовленное музыкальное сопровождение с нарезкой по времени.



<u>СТАНЦИЯ №1</u> Прыжки через скамейку боком: на 3 счета подскоки на месте, на 4-й счет - прыжок на 2-х ногах через скамейку.	<u>СТАНЦИЯ №2</u> Прыжки в положении "ноги вместе" на скамейку, затем в положении "ноги врозь на полу" с продвижением.
<u>СТАНЦИЯ №3</u> Приседания со скамейкой, которую держат над головой.	<u>СТАНЦИЯ №4</u> Подъем туловища из положения сидя на скамейке, руки за головой.

Форма диагностики состояния сердечно-сосудистой системы учащихся до выполнения "круговой тренировки" и после.

Показатели пульса					
Код учащегося	1	2	3	4	5
До нагрузки, уд/мин	135	138	125	130	...
После нагрузки, уд/мин	160	165	155	160	...

Интерпретация показателей представлена выше в комментарии к уроку.

3. Заключительная часть урока (7 минут).

Цели и задачи части урока:

- Способствовать психологической разгрузке, развитию стрессоустойчивости учащихся, повышению мотивации к занятиям физической культуры и увеличению эмоционального фона на уроке за счет средств «тимбилдинга».
- Содействовать сплочению классного коллектива, воспитанию целеустремленности, взаимопомощи, коммуникативности и формированию умения взаимодействовать в команде.
- Оптимизировать функциональное состояние учащихся после основной части урока, провести рефлексию и обозначить индивидуальные образовательные маршруты в совершенствовании техники многоскоков и развития скоростно-силовых качеств.

Действия учителя:	Действия обучающихся:
<p>Организует выполнение деятельности учащихся с элементами «тимбилдинга» в целях реализации метапредметных задач: развитие стрессоустойчивости, развитие учебной мотивации, повышение эмоционального фона и создание позитивной атмосферы на уроке. Особенности средств «тимбилдинга» как малоинтенсивных и спокойных упражнений, способствуют максимально эффективной оптимизации функционального состояния занимающихся.</p> <p>Задание 1. «Наизнанку». Стоя в колонне и держась друг с другом руками между ног, поменяться местами («вывернуться наизнанку», т.е проползти под ногами впередистоящих) не разрывая рук.</p> <p>Методические замечания: - следить за возможными ошибками; -обращать внимание на сплоченность выполнения задания; -если строй «сломался», попробовать еще раз.</p>	<p>Учащиеся со слов учителя пытаются выполнять задания самостоятельно в течение 4-5 минут. Если не получается, педагог помогает, делает необходимые рекомендации.</p> <p>«Наизнанку»</p>  <p>Возможные ошибки: - не крепко держат друг друга; - ноги расставлены слишком узко; - слишком высокая стойка у тех, кто проползает под ногами.</p>
<p>Задание 2. «Слепая гусеница». Стоя в колонне по одному и закрыв глаза впередистоящему ладонями, пройти определенный маршрут по указаниям замыкающего, у которого глаза открыты и выполнить задание - забить гол, бросить в цель и т.п.</p> <p>Методические замечания: - исправлять возможные ошибки;</p>	<p>«Слепая гусеница»:</p>  <p>Возможные ошибки: - плохо закрывают глаза друг другу;</p>

<ul style="list-style-type: none"> - <i>обращать внимание на сплоченность выполнения задания;</i> - <i>следить, чтобы учащиеся не подсматривали.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - передвигаются с разной интенсивностью; - не выполняют указаний замыкающего.
<p>Педагог проводит организованное завершение урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведет устный опрос учащихся с целью выявления «пробелов» по основам знаний в вопросах развития физических качеств человека, особенно скоростно-силовых, и их значения в жизни человека; - способствует осмыслению учащимися индивидуальной учебно-познавательной деятельности посредством проведения рефлексии; - оценивает степень решения поставленных перед уроком педагогических задач; - подводит общие итоги и выделяет особо отличившихся. 	<p>Учащиеся строятся в одну шеренгу. Активно участвуют в устном опросе по вопросам значения физических качеств человека, средств их развития и правил выполнения различных заданий из системы упражнений «тимбилдинг».</p> <p>Самостоятельно подводят итоги (что получилось, что не получилось), выполняют самоанализ и предлагают пути улучшения своих результатов и коррекции техники выполнения многоскока.</p> <p>Прощаются с педагогом, организованно выходят из зала.</p> 