Курочкина Юлия Викторовна,

учитель физической культуры

**Применение методики КУЗ (взаимотренаж)**

**на уроках физической культуры**

Данную методику я применяю на уроках физической культуры для закрепления и тренировки гимнастической терминологии. Дети работают в парах сменного состава. Для этого я разработаны карточки (приложение №1) и алгоритм выполнения работы (приложение №2). Методика применяется во 2-4 классах.

Материал сгруппирован в 4 группы по 6 содержательных карточек. Карточки А1-6 для закрепления упражнений по положению рук, В 1-6 -стойки, С 1-6 - упоры, выпады, седы и Д 1-6 - наклоны, выпады, седы.

Приложение №1

Карточка № А 1 (положение рук)

Карточка № А 2 (положение рук)

Карточка № А 3 (положение рук)

Карточка №А 4 (положение рук)

Карточка № А 5 (положение рук)

Карточка №А 6 (положение рук)

 

Карточка № В 1 (стойки) 

Карточка № В 2 (стойки) 

Карточка № В 3 (стойки) 

Карточка № В 4 (стойки) 

Карточка № В 5 (стойки)

Карточка № В 6 (стойки)

Карточка № С 1 (упоры) 

Карточка № С 2 (упоры) 

Карточка № С 3 (выпады) 

Карточка № С 4 (выпады) 

Карточка № С 5 (седы) 

Карточка № С 6 (сед, присед) 

Карточка № Д 1 (седы)

Карточка № Д 2 (наклоны) 

Карточка № Д 3 (выпады)

Карточка № Д 4 (наклоны) 

Карточка № Д 5(выпады) 

Карточка № Д 6 (наклоны) 

Приложение №2

Алгоритм работы

1. Получи у учителя карточку для работы в паре.
2. Прочитай напарнику пример из задания 1.
3. Внимательно его выслушай (посмотри показ упражнения), по своей карточке проверь ответ.
4. Если ответ неправильный, то попроси ответить еще раз.
5. Если напарник опять ошибся, прочитай верный ответ (покажи).
6. Если ответ правильный, повтори действия для следующих заданий.
7. После выполнения первой карточки, поменяйтесь с напарником ролями.
8. После выполнения второй карточки, перейди в другую пару и повтори действия 2-8.
9. После окончания работы сдай карточку учителю.