Специализированная гимназия № 8 с обучением на трех языках имени М.Х.Дулати

**ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН (краткосрочный план)**

**Выполнение акробатических упражнений и комбинаций**

тема урока

|  |  |
| --- | --- |
| ***Раздел***  | Укрепление организма через гимнастику |
| ФИО педагога | Халметов Сагдиана Моминджановна |
| Дата: |  |
| Класс: 6 | Количество присутствующих: | отсутствующих: |
| Тема урока | Выполнение акробатических упражнений и комбинаций. |
| **Цели обучения в соответствии с учебной программой** | 6.1.2.1 - уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях |
| **Цели урока** | Закрепить навыки в технике кувырка вперед, серии кувырков вперед и совершенствовать учащихся в технике их выполнения.Способствовать развитию гибкости, силовых качеств и координационных способностей, применительно к акробатическим упражнениям. |
| **Ход урока** |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя на уроке**  | **Деятельность ученика**  | **Оценивание** | **Ресурсы** |
| Начало урока10 минут | **1.** Построение в шеренгу. По команде учителя «Равняйсь!» учащиеся равняются по носкам у заранее обозначенной линии. Учитель объясняет, какой строй называется шеренгой. По команде «Смирно!» принимается основная стойка (пятки вмес­те, носки врозь) без движений. На следующую команду — «Воль­но!» следует стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, с места не сходить.После опроса учитель знакомит учащихся с темой и целями урока.2. Учащиеся выполняют бег по кругу в медленном темпе со сменой положения передвижения:- спиной вперед;- приставным шагом(правым, левым боком);- с захлестом голени.3.Учащиеся делятся на две группы и выполняют общеразвивающие упражнения на месте по карточкам.  | - Приветствуют учителя.- Физорг класса сдает рапорт о готовности класса к уроку.Учащиеся слушают учителя, задают вопросы.Выполняют задание под руководством учителя.- соблюдает технику безопасности;- выполняют комплекс упражнений- выполняют разминочный бег, прыжки- выполняют ОРУ на месте- измеряют пульс- проводят эмоциональное оценивание своего настроения | Выполняют команды учителя и физоргаУчитель следит за правильной осанкой учащихсясяСлушают, настраиваются | Большое, свободное пространство для каждого задания.Свисток для учителя |
| Середина урока30 минут | Проводит инструктаж на тему Т.Б во время занятий гимнастикой.**1. Упражнения на развитие гибкости:**а)- сидя на коленях левая вверх правая вниз – согнуть руки назад соединить пальцы рук.- тоже, поменять положение рук.- выкрут палки назад прямыми рукамиб)- «кобра», «рыбка», «корзиночка», «мост»в)- пружинистые наклоны, сидя ноги вместе и ноги врозь. - наклон с захватом ног, сидя ноги вместе и врозь.- наклон, стоя, коснуться пальцами рук, кулаками, ладонями мата, с захватом руками ног.**2.Акробатические упражнения*****1. И.П. - основная стойка спиной к матам***1- упор присев2- перекат назад в группировку3- упор присев4- И.П.***2. Кувырок вперед******3. Кувырок назад******4. Перекат назад в стойку на лопатки******5. Мост из положения лежа******Выполнить связку из 2-х случайно выбранных элементов*** | - слушают, анализируют, отвечают- выполняют - развивает физические свойства;- отвечают на вопрос- дают комментарии | Знают технику безопасностиПравильно выполняют упражненияСоблюдают Т.Б во время выполненияУчитель оценивет, все ли ученики правильно выполняют задания и делает замечания | Большое, свободное пространствоСвисток для учителя, гимнастические матыБольшое свободное пространство   |
| Конец урока5 минут | **Подведение итогов**Отмечает учеников выполнявшие упражнение наиболее успешно. Указывает на часто допускаемые ошибки.**Домашнее задание:** утренняя гигиеническая гимнастика.Ребята, вы очень хорошо потрудились. Вам необходимо подвести итоги работы на уроке и выполнить самооценку.Благодарит учащихся за урок. | Слушают, АнализируютИзмеряют пульс.У каждого ученика лежит листок со шкалой (5 баллов). Ученик оценивают свою работу на протяжении всего урока.Организованно покидают спорзал. | Класс справился с задачей. Успели выполнить все намеченное учителем.Описание: Описание: D:\Users2\yessaliyev_a.trz\Desktop\depositphotos_44602811-stock-illustration-white-pedestal-with-gold-silver.jpgУченики оценивают свою работу | Листки, ручки |