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 урока  10 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 физорга  Учитель следит за правильной осанкой учащихсяся  Слушают, настраиваются | | Большое, свободное пространство для каждого задания.  Свисток для учителя |
| Середина урока  30 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 руками  б)- «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 присев  2- перекат назад в группировку  3- упор присев  4- 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 безопасности  Правильно выполняют упражнения  Соблюдают Т.Б во время выполнения  Учитель оценивет, все ли ученики правильно выполняют задания и делает замечания | | Большое, свободное пространство  Свисток для учителя, гимнастические маты  Большое свободное пространство |
| Конец урока  5 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, Анализируют  Измеряют 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 |