


Краткосрочный план открытого урока на тему Выполнения комбинации акробатических упражнений

Раздел: 3	Укрепление организма через гимнастику	
ФИО учителя	Пусурманов Алибек Серикович	
Дата		
Класс:	Количество присутствующих:	Количество отсутствующих:
Тема урока		
Цели обучения	6.1.2.2 - уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях	
Цели урока	<ul style="list-style-type: none"> - составить и выполнить акробатические комбинации; - изучить гибкость и ее развитие. 	
Критерии оценивания	Составляет и выполняет комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях.	

Ход урока

Этапы урока/ время	Деятельность педагога	Деятельность учащихся	Оценивание	Ресурсы
Начало урока 15мин.	<p>Организационный момент урока: построение, приветствие, обеспечение внимания, дисциплины, собранности.</p> <p>Для регулирования эмоционального состояния, создания благоприятных психологических и эмоциональных условий взаимодействия учителя и обучающихся применить активный метод обучения «Комплименты».</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Мозговой штурм для определения темы урока и цели обучения. <p>Таксономия Блума: знать, распознавать: с помощью ответов на вопросы определить тему и цель урока.</p>	<p>Построение, приветствие, определение темы и цели урока.</p> <p>Участие в АМО «Комплименты»</p>	<p>Смайликами</p> 	<p>Большое свободное пространство, LED экран, цветные бумаги.</p>

	<p>Провести инструкции по измерению пульса. Выбрать для контроля 2 учащихся (мальчика и девочку). Измерить пульс в покое.</p> <p>- Разминка. -Подготовка группы мышц, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока.</p> <p>Беговая разминка: - бег с изменением направления; - правым (левым) боком приставными шагами; - скрестными шагами. ОРУ под музыкальное сопровождение.</p>	<p>Измерить пульс в покое</p> <p>Учащиеся выполняют разминочные упражнения (беговые, общеразвивающие с нестандартным оборудованием).</p>		
<p>Среди на урока 20мин.</p>	<p>Задание 1: Разделить учащихся на группы, раздать учебные карточки для разработки акробатических комбинаций.</p> <p>Задание 2: Провести мини-исследование: познакомить учащихся с требованиями к определению гибкости и оценке гибкости позвоночника.</p> <p>Класс делится на пары и с целью определения гибкости друг у друга выполняют три упражнения. Каждое упражнение имеет 3 степени сложности. В зависимости от степени сложности начисляются очки, которые после выполненной серии упражнений складываются; определяется степень гибкости тела испытуемого. Полученные данные записывают в тетрадь.</p>	<p>По учебным карточкам разработать акробатическую комбинацию и выполнить под музыкальное сопровождение.</p> <p>Оценивают свое выполнение по дескрипторам</p> <p>Выполнить три упражнения с целью определения гибкости друг у друга:</p> <p>Упр. №1: И.П. – Вертикальное, ноги соединены. Испытуемый медленно наклоняется вперед и достает пол ладонями рук. Если это проделано легко, без особых усилий, то начисляется 4 очка; если испытуемый достает пол только пальцами, то 3 очка; если испытуемый не может коснуться пола, то 0 очков.</p> <p>Упр. №2: И.П. – Вертикальное, ноги на ширине плеч. Испытуемый наклоняется влево и вправо при неподвижном тазе. Если при выполнении упражнения произошло</p>	<p>ФО: самооценивание, наблюдение Дескрипторы: Ученик: -соблюдает правила техники безопасности; - разрабатывает акробатическую комбинацию и выполняет в правильной последовательности; - технически правильно выполняет каждый элемент; -умеет работать в сотрудничестве.</p> <p>Самооценивание «Волшебная линейка»</p>	<p>Большое свободное пространство, LED экран, гимнастические маты, обручи.</p> <p>Ссылка на технику выполнения: https://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEId4o https://www.youtube.com/watch?v=qSoEe78Mz10</p>

Дать задание учащимся подсчитать очки и сверить свои данные с табличными данными. Определить степень гибкости.

Количество очков	Состояние организма
От 12 до 9	У вас очень хорошая гибкость. Продолжайте активно заниматься спортом.
От 8 до 5	У вас нормальная гибкость, но помните, что без занятий физкультурой вы ее легко потеряете.
От 4 до 0	У вас очень плохая гибкость. Надо что – то предпринимать.

касание икр ног, то начисляется 4 очка; если испытуемый при выполнении упражнения может достать до колен, то 3; если испытуемый не дотягивается до колен, то 0 очков.

Упр. №3: И.П. – Лежа на спине. Испытуемый заводит ноги за голову и в таком положении пытается достать пол пальцами ног. Если упражнение выполнено с помощью прямых ног, то начисляется 4 очка, при согнутых в коленях ногах – 3, если испытуемый не может коснуться пола – 0 очков.

Подсчитывают очки и сверяют свои данные с табличными данными. Делают вывод о собственной гибкости.



Обратная связь «Две звезды, одно пожелание»

Конец урока
5мин

Постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние.

На LED экране демонстрировать краткие сведения о состоянии здоровья учащихся и количестве учащихся, имеющих заболевание сколиоз и дать рекомендации учащимся чтобы позвоночник был здоровым:

- не перегружать спину;
- избегать длительных статических нагрузок;
- взять за правило каждые час-полтора делать перерыв, если вы работаете за компьютером;
- поднимать тяжести, если это необходимо, не рывком, а плавно, максимально используя силу ног, а не спины;
- контролировать вес;
- не злоупотреблять солью;
- регулярно очищать организм от шлаков.

Выполнить упражнения на восстановление дыхания.

Слушать рекомендации
Ответить на поставленные учителем вопросы.

Объяснить пульсовую кривую, указав ее значимость.
Рефлексия.



Показать график пульсовой кривой.

Дать обратную связь.

Лист
обратной
связи