|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Documents and Settings\пользователь\Рабочий стол\Журнал макалла(2)\аскар20200610_122009.jpg** | Алматинская область, Коксуский район,**Матеев Аскар Сагимбаевич**преподаватель физической культурыКоксуского политехнического колледжа  |

 **Гимнастика**

|  |  |
| --- | --- |
| Дата/год: |  |
| Специальность-квалификация | 1504000-Фермерское хозяйство1504042-Повар |
| Курс, год обучения, группа | Ікурс , № 03 |
| Тема урока | Гимнастика |
| Цели урока | 1.Совершенствовать акробатические упражнения два переворота в сторону слитно.(ю); стойка на лопатках (д)2. Повторить упражнения на перекладине (ю)- из виса подъем силой и медленное опускание вперед в вис.Упражнения в равновесии (д)- разновидности ходьбы3. ОФП |
| Критерии урока | 1. Разучить кувырок вперед из стойки на руках .(ю)-элементы танцевальных и вольных упражнений(д)2. Научить выполнять- из виса силой подъем переворотом назад в упор (ю)- из упора, перемах одной с поворотом на 90\* в сед ноги врозь (в сед на бедре )д)3. Развитие физических качеств. |
| Планируемые результаты: | 1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину, постепенно увеличивая расстояние от мостика до козла.2. Прыжок ноги врозь через козла в длину.3. То же, но отодвигая мостик от козла на расстояние до 1 м.4. То же, но протянув веревочку между мостиком и козлом.5. Прыжок ноги врозь через коня в длину. |
| Необходимые оборудование и приборы | Свисток, гимнастические маты, 2 гимн. скамейки, перекладина, скакалки -6ш. |
| Предварительные знания | Разминка, бег по дистанции, остановка, техника бега и перемещения в защитной стойке, бег на выносливость. Умения сосредотачиваться на поставленных задачах. |
|  Ход урока |
| Содержание урока | Деятельность преподователя | Деятельность студента |
| Организационный моментАктуализация знаний | Построение. Приветствие, создание коллоборатив-ной среды; Приветствие друг друга «Тремя хлоп-ками», затем поприветствовав, таким образом, обе руки в верх говорят «Привет!», создаём благо-приятную психологическую среду.Следить за осанкой,Спина прямая, голову поднять.Внимательно слушать и выполнять команды учителя.Следить за дыханием, за дистанцией.упр. на восстановление дыханияhello_html_m83443f.gifФронтальный методТипичные ошибки.1.Сравнительно низкий замах (после толчка о мостик ноги не поднимаются выше тела коня).2. Толчок руками под себя (вместо стопорящего толчка руками получается загребающий).3. Нет разгибания тела в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.4. Разгибание в тазобедренных суставах осуществляется только за счет поднимания плеч,  а ноги продолжают движение вперед, что приводит к заваливанию плеч назад в момент приземления.5. Близкое приземление (менее чем 1,5м).Обеспечить страховкуhello_html_f214c41.gifДеление на группыСтраховка и помощь:стоя сбоку и спереди от ученика (со стороны маховой ноги), в момент подъема одной рукой держать заруку выше локтя или спину, другой помогать, нажимая на бедро маховой ногиМетод круговой тренировкиСпециальные разминочные упражнения.Бег с высоким, поднимания бедра.Бег с захлестыванием голени назад.Приставным шагом левым, правым боком.Бег прыжками.Бег змейкой.Ускорения. | Карточки, наводящие вопросы.Ноутбук. Музыкальное сопровождение ИКТ |
| Обьяснение нового материала | Учащимся предлагается мини-состязания.- Группа делится на две команды. Команды по очереди преодолевают полосу препятствий. Побеждает команда преодолевшая полосу за короткое время.- То же но состязания проходят в индивидуальном зачете. | Свисток, гимнастические маты, 2 гимн. скамейки, перекладина, скакалки -6ш. |
| Домашнее задание | Утренняя гимнастика 15 мин. | Секундомер |
| Рефлексия. • сегодня я узнал…• было интересно…• было трудно… и т.д. |
| Дифференциация – каким образом Вы планируете оказать больше поддержки? Какие задачи Вы планируете поставить перед более способными учащимися? | Оценивание – как Вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися? | Здоровье и соблюдение техники безопасности |
| ДифференциацияХочу применятьАктивный метод- объективное деление учащихся на команды и физических способностей формируются группы для выполнения упражнения после подвижной игры «Мебель», для подвижной игры «Борьба за мяч». | Критериальное оценивание планирую провести по мере выполнения задании Формативное оценивание на протяжении всего урока киванием, одобряющими жестами рук, ободряющими фразами «Суппер!». | Техника безопасности, Техника выполнения измерения ЧСС, режим дня, упражнения на восстановление дыхания. |