

**Учреждение «Уральский гуманитарно-технический
колледж»**



Утверждаю
Заместитель директора по
учебной работе _____
Сагидуллина А.М.
от «_____» _____ 20__ г

ПЛАН УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Тема занятия	Эстафеты с элементами акробатики
Наименование модуля /дисциплины	БМ 01. Развитие и совершенствование физических качеств. Физическое воспитание
Подготовил педагог	Кужахметова Асель Биржановна
Дата	07.12.2022.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Курс, группа	4аРШФ,3вРШФ,4бРШО,3вРШО
Тип занятия	Урок применения знаний, умений и навыков

ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ

Закрепление знаний об акробатических упражнениях. Привитие интереса к выполнению упражнений, развитие эстетического воспитания.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выполняет общие основы методики гимнастики

НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ

Гимнастические маты, гимнастические коврики, бумага для флипчарта, маркеры, стикеры, цветные карточки, листы оценивания, картинки с упражнениями, свисток, гимнастическая скамейка.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Начало урока. 15 мин.

Построение.

Приветствие. Сообщение целей урока.

Строевые упражнения.

Различные виды ходьбы (ходьба в обход, противходом, змейкой, с различными движениями рук; ходьба на носках, пятках, выпадами, в приседе).

Различные виды бега (с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед).

Комплекс ОРУ.

1. И. п. руки на пояс, ноги врозь, 1- наклоны головы вперед, 2 – назад, 3 – влево, 4 – вправо.
2. И. п. руки к плечам, ноги врозь, круговые вращения плечевого пояса 1-2 – вперед, 3-4 – назад.
3. И. п. Руки на пояс, ноги врозь, наклоны туловища на 1-2 – вперед, на 3-4 – назад.
4. И. п. Руки на пояс, ноги врозь, вращение тазобедренного сустава на 1-2 – влево, на 3-4 – вправо.
5. Упражнение «Мельница».

6. Приседание.
 7. Прыжки на месте.
- Середина урока. 70 мин.**

Проверка домашнего задания:

Стойки: на лопатках, на голове. 10 мин.

Применение метода аквариума. Организация оценивания выполнения упражнений (наблюдатели, наблюдаемые).



Обучение нового материала:

Работа с текстом на тему: «Акробатические упражнения»

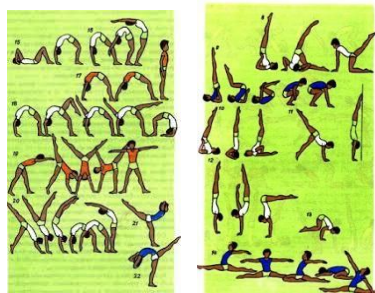
Чтение текста (2 мин.)

Составление вопросов (3 мин.)

Работа с флипчартом (10 мин.)

Показ и анализ работ (10 мин.)

Практическая работа. 20 мин.



Подготовка, выполнение акробатических упражнений, демонстрация упражнений.

Эстафеты с элементами акробатики 15 мин.

Разделение на 2 колонны

Упражнения для эстафеты:

1. Прыжки через скамейку
2. Ласточка
3. Кувырок вперед
4. Стойка на лопатках, прыжок вверх фиксация

Конец урока 5 мин.

РЕФЛЕКСИЯ ПО ЗАНЯТИЮ

Вопросы:

Что я узнал на уроке?

В каких упражнениях затруднялся?

Запись на стикерах.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Повторить технику выполнения акробатических упражнений.