

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Комбинации на гимнастических снарядах

ЖАРИЯЛАНДЫ
02.12.2020

СІЛТЕМЕ
<https://bilimgger.kz/86222/>

Алматы қаласы Алмалы ауданы

КММ №34 гимназиясының

дене шынықтыру пәнінің мұғалімі

Максимова Екатерина Андреевна

Краткосрочный план урока

Раздел:3	Школа: КГУ «Гимназия №34»
Дата:	ФИО учителя:Максимова Екатерина Андреевна
Класс:7	Количество присутствующих: отсутствующих:
Тема урока:	Комбинации на гимнастических снарядах
Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу):	
8.1.4.1 Сопоставлять собственные умения и умения других для улучшения выполнения двигательных действий	
Цели урока:	— Девочки могут выполнить комбинацию на бревне и оценить собственные умения и умения других для достижения лучшего результата; — Мальчики могут выполнить акробатическую комбинацию и сопоставить собственные умения и умения других
Критерии оценивания	Все учащиеся смогут: выполнять ОРУ, сделать упор присев — прыжок вперед- вверх, ноги врозь, руки вверх - в стороны, приземление на согнутые ноги. Сопоставить правильность выполнения ОРУ на основе наблюдения за выполнением упражнений другими учениками Многие смогут: выполнить разбег — вскок на бревно, толчок двумя ногами вверх, руки вверх, приземление. Осуществлять самооценку и дать взаимооценку Некоторые смогут: выполнить опорный прыжок- ноги врозь, в полной имитации его выполнения, объяснить технику выполнения другим учащимся
Цели языка	Учащиеся могут рассказать: о техники безопасности, о техники выполнения упражнений с элементами акробатики
	Основные слова и фразы: вскок, гимнастический козел, прыжок,
	Полезный язык в классе для диалогов:
	Какой элемент в комбинации было выполнить труднее?
	Все ли было понятно при объяснении целей урока?

Ход урока		
Этапы урока	Запланированная деятельность на уроке	Ресурсы
Начало урока 10 минут	<p>Построение Приветствие Объяснение целей урока. В ходе урока выявить ошибки и объяснить чем они грозят опираясь на ТБ.Создание благоприятной психологической среды в классе «На что похоже настроение?» Игра проводится в кругу. Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать лучше ведущему: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Ведущий обобщает, какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т.д. Интерпретируя ответы детей, помните, что плохая погода, холод, дождь, хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.</p> <p>Построение Ходьба: 1- На носочках, руки вверх 2- На пяточках, руки в стороны 3- В полуприсяде, руки на поясе 4- В полном присяде, руки на коленях</p> <p>Бег: 1- Легкий бег 2- Бег приставным шагом, правым/левым боком 3- Легкий бег 4- Бег спиной назад</p> <p>Перестроение для выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ) 1) построение в шеренгу после движения по кругу с гимнастическими палками; 2) перестроение уступом. 3) вызвать для выполнения комплекса упражнений двух учащихся</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками 1.И. п.: палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — и.п.</p> <p>2. И. п.: палка внизу. 1 — палку на грудь; 2 — палку вверх; 3 — палку на грудь;</p> <p>3.И. п.: палка вверху. 1 — наклон, положить палку к носкам; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклон, взять палку;</p> <p>4. И. п.: стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 — повернуть плечи вправо; 2 — и.п.; 3-4 — то же в другую сторону</p> <p>5. И. п.: узкая стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — присесть, палку вперед; 2 — и.п.</p> <p>6. И. п.: руки на поясе, палка лежит справа. На каждый счет перепрыгивать боком через палку.</p> <p>7.И. п. — о. с. 1 — выполнить выпад шагом правой ногой вперед, палку вверх; 2 — и. п.; 3-4 — выпад с другой ноги</p> <p>8.И. п. — о. с. 1 — мах правой ногой вперед, палку вверх; 2 — правую ногу назад на колено, палку вперед; 3 — мах правой ногой вперед, палку вверх — встать; 4 — и. п.; 5-8 — то же с другой ноги</p> <p>9. И. п. — лежа на животе, палка вверху. Упражнение «Лодочка». Удерживать 8 счетов</p> <p>10. И. п. — лежа на спине, палку отложить в сторону. Выполнить диафрагмальное дыхание</p>	Свисток, свободное пространство Гимнастические палки

<p>Середина урока 25 минут</p>	<p>Лазание по канату в тир приема №1 И.п. – ученик держится за канат руками и ногами (носком одной ноги и пяткой другой ноги) №2 Оттолкнуться от каната ногами, согнуть их и захватить канат чуть выше тем же способом №3 Не отпуская канат ногами, поочередно переставить руки выше и повторить движение Дескриптор — обучающийся держится ногами и руками за канат — обучающийся отталкивается от каната ногами — обучающиеся поочередно переставляют руки</p> <p>Класс разделить на подгруппы с учетом физических особенностей учеников: Девочки Подгруппа №1: комбинация в равновесии на бревне: И.п. – стоя под углом к бревну левым боком. 1- с косого разбега толчком двух ног вскок в упор присев, левая нога спереди; 2- встать, руки в стороны; 3- шаг «польки» с левой ноги, руки на пояс; 4- шаг правой ногой вперед и, приставляя левую ногу сзади, поворот кругом, руки вверх и в стороны; 5- шаг правой ногой и мах левой вперед с хлопком под ногой; 6- шаг левой ногой и мах правой вперед с хлопком под ногой; 7- выпад правой ногой, руки на пояс; 8- упор стоя на правом колене, левую назад; 9- соскок махом левой ноги назад в стойку правым боком к бревну. Дифференциация Ученики, которые не могут выполнить вскок на бревно, поворот кругом, выполняют данную комбинацию на гимнастической скамейке Дескриптор — обучающийся соблюдает технику безопасности при выполнении упражнений; — обучающийся применяет элементы страховки и само страховки при выполнении упражнений; — обучающийся последовательно выполняет элементы на гимнастических снарядах.</p> <p>Подгруппа №2: акробатическая комбинация: 1 — из упора присев кувырок назад; 2 — перекатом назад стойка на лопатках; 3 — перекатом вперед лечь и «мост»; 4 — поворот в упор стоя на правом колене, левую ногу назад; Дифференциация Ученики, которые не могут выполнить кувырок назад, заменяют данный элемент комбинации полушапагатом Дескриптор -учащиеся соблюдают поочередность элементов комбинации -учащиеся соблюдают тб при выполнении комбинации</p> <p>Мальчики Подгруппа №1: акробатическая комбинация: 1. из упора присев кувырок назад в упор стоя ноги врозь; 2. наклон вперед прогнувшись, руки в стороны; 3. упор присев и стойка на голове толчком двумя; 4. опускание в упор присев и кувырок вперед в основную стойку; 5. длинный кувырок и прыжок вверх прогибаясь. Дифференциация Ученики, которые затрудняются выполнить стойку на голове, заменяют данный элемент комбинации еще одним кувырком вперед Дескриптор -обучающиеся применяют элементы страховки и само страховки -обучающиеся соблюдают тб</p> <p>Подгруппа №2: опорный прыжок: 1) И.п. упор присев — прыжок вперед- вверх, ноги врозь, руки вверх – в стороны, приземление на согнутые ноги. 2) Разбег — наскок на гимнастический мостик, толчок двумя ногами вверх, руки вверх, приземление. 3) Разбег – наскок, толчок от гимнастического мостика двумя ногами, с упором руками на козле, ноги врозь, приземление на мостик, ноги вместе. 4) Разбег-наскок на гимнастический мостик, толчок двумя ногами с упором руками на козле в упор присев на козле, прыжок вверх ноги врозь, руки в стороны вверх. 5) опорный прыжок ноги врозь, в полной имитации его выполнения. Дифференциация Ученики, которые затрудняются выполнить опорный прыжок в полной имитации его выполнения, отрабатывают каждый составляющий элемент поочередно Дескриптор — обучающийся из положения присев выполняет прыжок; — обучающийся выполняет наскок на гимнастический мостик, толчок и приземление — обучающийся последовательно выполняет элементы на гимнастических снарядах.</p>	<p>гимнастическое бревно, гимнастический мостик, гимнастический козел, маты, канат</p>
--	--	--

<p>Конец урока 5 минут</p>	<p>Построение. Упражнения на восстановление дыхания: Руки через стороны вверх-вдох, выдох- руки через стороны вниз Рефлексия. «Спроси у товарища» Цель: Ученики сами оценивают степень своей подготовки, а учитель судит об этом по качеству вопросов, которые придумывают ученики друг для друга Организация: Учащиеся становятся в круг на свободном пространстве спортзала Как это работает: Ученик задает вопрос и затем выбирает партнера для ответа — ему бросает мяч. Ученик поймав мяч и ответив на вопрос, сам формирует новый вопрос по теме и бросает мяч кому захочет. Если ответить не может, то мяч бросает другому ученику. Право задать вопрос получает лишь тот, кто правильно ответил Дифференцированное домашнее задание Организационный выход из зала</p>	<p>Свободное пространство, мяч</p>
---------------------------------------	--	------------------------------------

<p>Дифференциация - какие ваши планы по представлению большей поддержки? Как вы планируете критически оценивать более способных?</p>	<p>Оценивание - как вы собираетесь проверять обучение учащихся?</p>	<p>Проверка по здоровью и безопасности</p>
<p>Подборка упражнений для данного возраста. Увеличение или уменьшение нагрузки индивидуально по физическому состоянию ученика Дифференциация по гендерному признаку (упражнения для девочек и мальчиков)</p>	<p>Учащиеся сами оценивают и взаимно оценивают смайликами и стикерами. Одобрение словом. Через рефлекссию или формативное оценивание мы узнаем как был проведен урок. Проводим оценивание, Методом «Спроси у товарища».</p>	<p>— Формирование здорового образа жизни, улучшить общую физическую форму, улучшить осанку, убрать лишние объемы, тренировка сердца и значительное улучшение кровообращения. — Учитель проводит беседы по требованиям к технике безопасности на каждом уроке.</p>
<p>Анализ Были ли цели урока/цели обучения реалистичными? Чему учащиеся научились сегодня? Какова была атмосфера обучения? Сработал ли мой план по дифференциациям? Поддерживался (-ась) ли я запланированного времени? Какие изменения были внесены в план и почему?</p>	<p>Воспользуйтесь выделенным местом для анализа вашего урока. Ответьте на наиболее уместные вопросы по вашему уроку из таблицы слева?</p>	
<p>Итоговая оценка Какие две вещи прошли очень хорошо (с учетом преподавания и учения)? 1. 2. Какие две вещи поспособствовали бы уроку (с учетом преподавания и учения)? 1. 2. Что было освоено из этого урока относительно класса или отдельных учащихся, которое повлияет на следующий урок?</p>		

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.