**840712400031**

****

**ЧУПАХИНА Галина Анвериковна,**

**Ө.А.Жолдасбеков атындағы №9 ІТ лицейінің** **дене шынықтыру пәні мұғалімі.**

**Шымкент қаласы**

**ВЫПОЛНЕНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И КОМБИНАЦИЙ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)** | | 6.1.2.1 Уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в некоторых упражнениях. | | | |
| **Привитие ценностей** | | - Независимость и патриотизм;  - Единство и солидарность;  - Справедливость и ответственность;  - Закон и порядок;  - Трудолюбие и профессионализм;  - Созидание и новаторство. | | | |
| **Цель урока** | | - Научить учащихся уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в акробатических упражнениях. | | | |
| **Критерии оценивание** | | - Учащиеся соблюдают ТБ;  - Учащиеся выполняют акробатические комбинации. | | | |
| **Ход урока** | | | | | |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | | **Деятельность обучающихся** | **Оценивание** | **Ресурсы** |
| **Начало урока-вызов**  **15 мин**  **8 мин**  **7 мин** | **Организационный момент**:  - Учитель приветствует учеников.  - Учитель, задавая наводящие вопросы учащимся, знакомит их с темой урока, с целями обучения, ожидаемым результатом и целями урока.  - На уроке учащиеся развивают ценности трудолюбие и профессионализм, созидание и новаторство.  Учитель проводит стратегию **«Знаю - Хочу узнать - Узнал»**  Проверить предварительные знания по теме, запланировать дальнейшую работу и систематизировать полученные знания.  Учитель в классе проводит инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики в целях предотвращения травматизма.  - Учитель предлагает замерить пульс  - Учитель предлагает провести разминку: | | **Учащиеся анализируют ожидаемый результат:**  - учащиеся будут соблюдать ТБ на уроке;  - учащиеся будут уметь составлять и выполнять комбинации движений и их последовательность в акробатических упражнениях;  - развивать ценности трудолюбие и профессионализм, созидание и новаторство.  - Учащиеся пишут всё, что им известно по соединение акробатических упражнений.  - Записывают все интересующие вопросы, ответы на которые они хотели бы получить, то есть зафиксировать необходимые им знания.  Ученики измеряют пульс (за 10 сек. количество раз и умножаем на 6)  Учащиеся выбирают лидера для проведения разминки на различные группы мышц для подготовки организма к предстоящей повышенной физической нагрузке. | - Наблюдение за обучением.  - Вопросы низкого и высокого порядка | Большое, свободное пространство для каждого задания.  Свисток для учителя.  Ссылка на КМ  <http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/625679/>  Инструктаж по ТБ  измерить пульс (за 10 сек. количество раз и умножаем на 6) |
| **Середина урока-осмысление**  **20 мин**  **10 мин**  **10 мин** | **Задание 1.** Учитель предлагает учащимся по карточкам провести специальную разминку на гибкость. Раздает карточки с упражнениями.    **Оценивание:** после выполнения задание учитель предлагает учащимся провести самооценивание по дескрипторам.  **Учитель задает вопрос:** Почему важно включать растяжку в тренировку?В какое время лучше всего выполнять упражнения на растяжку – до или после основной нагрузки? Почему? Как правильно дышать во время выполнения упражнений на растяжку? Какие ошибки чаще всего совершают при выполнении упражнений на гибкость? Почему гибкость важна не только для спортсменов, но и для обычных людей? Какие мышцы чаще всего бывают напряжены из-за малоподвижного образа жизни? Как регулярная растяжка влияет на осанку?  **Задание 2.** Учитель предлагает учащимся в парах разработать акробатический комплекс упражнений:  1) кувырок вперед;  2) стойка на лопатках («Берёзка»);  3) стойка «ласточка».https://avatars.mds.yandex.net/i?id=8d6febaacce9a1238f70fb1c632127c6_sr-4372511-images-thumbs&n=13      **Дескрипторы:**  **3. Стойка «Ласточка»**  - соблюдает технику безопасности;  - Исходное положение – стоя, одна нога опорная, другая вытянута назад.  - Спина ровная, руки разведены в стороны или вперёд.  - Угол наклона корпуса примерно 90 градусов относительно опорной ноги.  - Балансирует в позиции не менее 3–5 секунд.  - Возвращается в исходное положение плавно, без рывков.  **Оценивание:** после выполнения задание учитель предлагает учащимся провести взаимооценивание **по стратегии «Две звезды одно пожелание»**  **Учитель задает вопрос:** Какие основные фазы выполнения кувырка вперёд? Как избежать ошибок при выполнении кувырка вперёд? Какую роль играют руки при выполнении стойки на лопатках? Какие мышцы работают при выполнении данного упражнения? Как правильно выходить из стойки на лопатках? Какие упражнения помогут подготовиться к выполнению стойки на лопатках? Как правильно распределять вес тела при выполнении «ласточки»? Какие мышцы задействованы при выполнении стойки «ласточка»? Какие упражнения помогут развить устойчивость и координацию для выполнения «ласточки»?  После заданий учитель предлагает спортивные игры по выбору учащихся: флорбол, футбол, волейбол, баскетбол, н/теннис и другие подвижные игры.  **Дифференциация осуществляется:**  **а) по физиологическим особенностям:**  - мальчики выполняют более высокую нагрузку;  - девочки выполняют нагрузку поменьше;  **б) по физическим способностям:**  - более способным учащимся давать более сложные упражнения, чтобы расширить их двигательные навыки;  - более способные учащиеся оказывают поддержку менее способным учащимся. | | **Задание 1.** Учащиеся в малых группах выполняют комплекс упражнений на растяжку.  **Дескрипторы:**  - соблюдает ТБ при выполнении упражнений;  - выполняет упражнения плавно, без резких движений.  - соблюдает правильное положение тела во время растяжки.  - удерживает каждую позу не менее 15–30 секунд.  - дышит ровно и спокойно, не задерживает дыхание.  - учитывает уровень своей гибкости и избегает перегрузки.  **Оценивание:** после выполнения задание учащиеся проводят самооценивание по дескрипторам.  Учащиеся отвечают на вопросы, которые помогут учащимся понять принципы и пользу растяжки  **Задание 2.**  Учащиеся делятся по парам. Каждая пара разрабатывает и выполняет акробатический комплекс:  1) кувырок вперед;  2) стойка на лопатках;  3) стойка «ласточка».  **Дескрипторы:**  **1. Кувырок вперёд**  - соблюдает технику безопасности;  - Исходное положение – присед, руки на ширине плеч, подбородок прижат к груди.  - Отталкивается ногами, перекатывается через спину, группируется.  - Касание пола происходит через затылок, а не макушку головы.  - Заканчивает кувырок в устойчивом положении (присед или стойка).  - Выполняет движение плавно, без резких рывков.  **2. Стойка на лопатках («Берёзка»)**  - соблюдает технику безопасности;  - Ложится на спину, поднимает ноги вверх, поддерживает поясницу руками.  - Локти находятся на полу, спина прямая.  - Удерживает равновесие не менее 3–5 секунд.  - Дыхание ровное, без напряжения.  - Опускает ноги плавно, не роняя их резко на пол.  **Оценивание:** Учащиеся сообщают своему напарнику два момента, которые у него получились хорошо, и одно пожелание для улучшения двигательного навыка.  Учащиеся отвечают на вопросы, которые помогут лучше понять технику выполнения и значение упражнений.  Учащиеся выбирают вид спорта  флорбол, футбол, волейбол, баскетбол, н/теннис и другие подвижные игры | - Наблюдение за обучением  - Метод самооценивание  - Вопросы низкого и высокого порядка  - Наблюдение за обучением  - Метод взаимооценивание  - Вопросы низкого и высокого порядка  - Наблюдение за обучение | Большое, свободное пространство для каждого задания.  Свисток для учителя,  Гимнастические маты, карточки с заданием.  Ссылка на растяжку ног  <https://www.youtube.com/watch?v=m3Q0M4EH1Bs>  Большое, свободное пространство  Свисток для учителя, гимнастические маты  Ссылка на видео кувырок вперед <https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q>  Ссылка на видео стойка на лопатках  <https://www.youtube.com/watch?v=u98IVU1jgwU>  Ссылка на видео стойка на голове  <https://www.youtube.com/watch?v=-xJ7gsGBp0g>  Ссылка на видео «ласточка»  <https://www.youtube.com/watch?v=B4LeP8g1NiE>  Спортивный инвентарь по выбору учащихся. |
| **Конец урока – рефлексия**  **5 мин** | **Проводит упражнение на внимание, восстановление дыхания и растяжку мышц.**  - Учитель показывает общеразвивающие упражнения и то что он говорит нужно сделать, а потом наоборот. Тот, кто ошибается садится.  - Лилипуты – великаны (Лилипуты – сели, великаны – встали).  Учитель проводит рефлексию, предлагая учащимся **стратегию «Знаю - Хочу узнать - Узнал» (ЗХУ)**  Учитель задает домашнее задание:  - выучить предметную терминологию;  - утренняя гимнастика, отжимание, пресс, подтягивание, упражнение на равновесие и координацию.  Учитель предлагает измерить пульс. | | **Учащиеся восстанавливают дыхания через задание.**  - Учащиеся делаю то, что показывает учитель и то что он говорит (общеразвивающие упражнения), тот, кто ошибается садится.  - Лилипуты – великаны (Лилипуты - сели, великаны – встали).  **Стратегия «Знаю - Хочу узнать - Узнал» (ЗХУ)**  Учащиеся записывают по завершении усвоения темы всё, что они узнали, и сопоставить полученную информацию с имеющейся на первоначальном этапе.  Обсуждает итоги урока, отмечает успехи и области для улучшения.  Ученики измеряют пульс. | - Наблюдение за обучением  - Через рефлексию учащихся | Большое свободное пространство.  Свисток для учителя, ручка  карточка рефлексии  «Знаю - Хочу узнать - Узнал» |