**830120400577**

****

**АШИРБАЕВА Шолпан Сапаховна,**

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

**Шымкент қаласы**

**ПРОСТЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ АКРОБАТИКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)** | 4.1.2.1 понимать и демонстрировать повышение качества выполнения движений в различных последовательных упражнениях, способствующих физическому развитию |
| **Цели урока** | Научить как правильно выполнять и составлять простые акробатические элементы, которые способствуют физическому развитию. |
| **Критерии оценивания** | Соблюдать технику безопасности при выполнении упражненийПравильно выполнять перекат назад и стойку на лопаткахВыполнить кувырок в перед по элементам затем в целомДемонстрирует само и взаимо оценивание вовремя и после выполнения упражнения. |
| **Языковые цели** |  Использовать специализированную лексику при описании акробатических элементов. Объяснять последовательность выполнения упражнений. Формулировать обратную связь по технике выполнения движений. Корректно употреблять глаголы движения и термины, относящиеся к акробатике. Развивать устную речь через обсуждение техники выполнения элементов.**Предметная лексика и терминология** Кувырок вперёд Кувырок назад Стойка на лопатках Перекат Равновесие Координация Гибкость Группировка Приземление Опора Толчок АмортизацияВопросы для обсуждения: Какие мышцы работают при выполнении кувырков вперёд и назад? Почему важно соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений? Как правильно выполнять группировку при кувырке? Чем отличается кувырок вперёд от кувырка назад? Какие упражнения помогают развить гибкость, необходимую для акробатики? |
| **Привитие ценностей** | Образовательная цель открытость новым идеям, здоровье тела разума и отношении. |
| **Межпредметные связи** | В заимосвязь с предметами биология, физика, математика |
| **Навыки использования ИКТ** | На данном уроке использование ИКТ не предусмотрено. |
| **Предварительные знания** | Учащийся имеют понимание ТБ по легкой атлетики, беге на короткие, средние и длинные дистанции.Могут продемонстрировать простые общеразвивающие упражнения. |
| **Ход урока** |
| **Запланированные этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке** | **Ресурсы** |
| **Начало урока** | Привитие ценности: Единство и солидарность. Умение проявлять доброжелательность, сопереживание.В начале урока учащихся ознакомить с темой урока, цель обучения, целью урока.- сконцентрировать внимания учащихся на уроке- определить «зону ближайшего развития» учащихся, ожидаемые результаты к концу урока- ОРУ в движении, на месте выполнить упражнения на все группы мышц. |  |
| **Середина урока** | **Перекаты: техника выполнения.**Привитие ценности: Независимость и патриотизм. Умение выражать позитивное отношение к родной стране.Из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперёд на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз – вернуться в и.п.То же из упора присев – перекат назад, вернуться в упор присев.Привитие ценности: Трудолюбие и профессионализм. Понимание ценности труда в жизни человека, семьи, обществаТо же из упора присев – перекат назад, вернуться в о.с. (основная стойка).То же, перекат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.Перекаты вперёд и назад прогнувшись, в положении лёжа на животе.Лёжа на животе прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лёжа на бёдрах. Быстро сгибая руки, выполнять перекат вперёд, и разгибая их, перекат назад.s4gil3**Кувырок вперёд**Техника выполнения:Из упора присев, подать плечи вперёд и перенести тяжесть тела на руки, выпрямляя ноги наклонить голову до касания подбородка груди оттолкнуться ногами и переворачиваясь через голову, сделать перекат, опускаясь на лопатки, спину, затем согнуть ноги, руки после отталкивания положить на голени, сохраняя группировку, выйти в упор присев.s4gil4Последовательность обучения:В 4 классе обучение кувырку вперёд происходит из положения упора присев.1. Повторить движения в группировке, перекатах, ранее выученных из различных и.п.группировку сидя.2. И. п. - упор присев, кувырок вперёд в упор присев.**Стойка на лопатках, согнув ноги.**Техника исполнения:Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. Перекатившись до плеч, поставить локти на мат, ближе к туловищу, удерживая туловище в вертикальном положении, затем поставить кисти рук на спину, ближе к лопаткам, голени вертикально.s4gil5Последовательность обучения:Основу этого упражнения составляют те же элементы, которые уже упоминались: группировка, перекат.1. Повторить «подводящие» упражнения, совершенствующие группировку и перекаты из различных и.п.
2. Из седа спины к мату с прямыми ногами, руки вверх, перекат назад, касаясь мата плечами. Вернуться в и.п.
3. То же – вернуться в и.п. – о.с. (основная стойка).
4. Из седа спины к мату – группировка – перекат назад с постановкой локтей на мате вдоль туловища, держать спину вертикально с согнутыми ногами. Кисти рук на спину не ставить.

Выполнение стойки на лопатках, согнув ноги. | Большое, свободное пространство.Гимнастические матыТехника выполнения, стойка на лопатках. |
| **Конец урока** | Привитие ценности: Справедливость и ответственность. Умение доводить начатое задание до конца.Подведения урокаРефлексия урокаЧто получилось?Что не получилось?Что бы вы улучшили в уроки?Домашнее задание.Придумать разные упражнения для разминки на уроки. | Добиться внимание учащихся при подведении урока. |
| **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** |
| На уроке были проведены разные способы преподавания, а именно по новым подходам в преподавании, на уроке наблюдались талантливые и более одарённые ученики для которых я подобрал индивидуальную нагрузку для улучшения достижения быстроты, ловкости, выносливости и правильности стратегии. | - само оценивание- взаимо оценивание при выполнений заданияФормативное оценивание во время урока. | - со соблюдение дисциплины- избегание толчков и столкновении- во время выполнения задании необходимо знать свою роль |
| **Общая оценка****Аспекты, которые прошли хорошо:**1. **Освоение техники акробатических элементов**
	* Учащиеся успешно выполнили кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках и перекаты.
	* Большинство ребят смогли правильно соблюдать группировку и контролировать приземление.
	* Улучшилась координация движений, снизилось количество ошибок в технике.
2. **Активность и вовлечённость учеников**
	* Ученики проявили интерес к заданиям и активно участвовали в практических упражнениях.
	* Работа в парах позволила детям помогать друг другу, что повысило уверенность в выполнении элементов.
	* Вопросы и обсуждения во время урока показали, что учащиеся осмысленно подходят к выполнению движений.
3. **Соблюдение правил безопасности**
	* Дети внимательно слушали инструктаж и соблюдали технику безопасности при выполнении элементов.
	* Правильная организация пространства и использование матов снизили вероятность травм.
	* При работе в парах учащиеся следили друг за другом и помогали при необходимости.
4. **Развитие физических качеств**
	* Улучшилась гибкость и координация, особенно у тех, кто ранее испытывал трудности.
	* Разминка подготовила мышцы к нагрузке, что позволило избежать неприятных ощущений и травм.
	* Дети стали увереннее выполнять элементы, постепенно увеличивая сложность.
5. **Эмоциональная атмосфера и мотивация**
	* Урок прошёл в позитивной атмосфере, учащиеся с удовольствием выполняли задания.
	* Игровые и соревновательные элементы помогли поддерживать интерес на протяжении всего занятия.
	* Поощрение и обратная связь от учителя мотивировали учеников стараться и преодолевать трудности.
6. **Рефлексия и самооценка**
	* Учащиеся смогли осознанно оценить свои успехи и определить, над чем ещё нужно работать.
	* Итоговое обсуждение помогло закрепить знания и понять, какие ошибки стоит исправить.
	* Учитель дал полезные рекомендации для дальнейшего совершенствования навыков.

Привитие ценности: Созидание и новаторство. Элементарные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях знания.На последующих уроках необходимо обратить внимание на учащихся со слабой и средней физической подготовкой. |