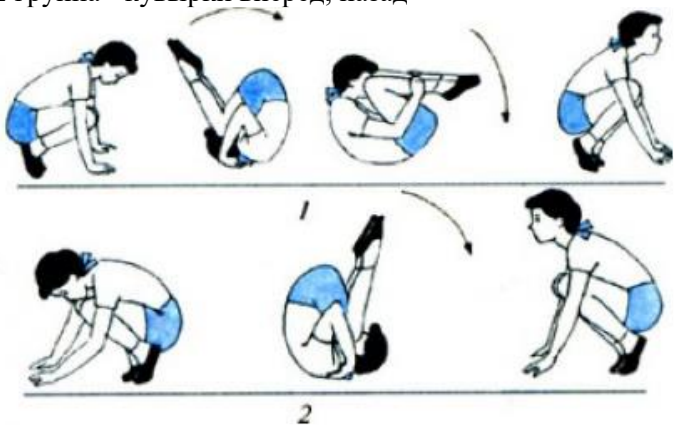
Комплексы акробатических элементов

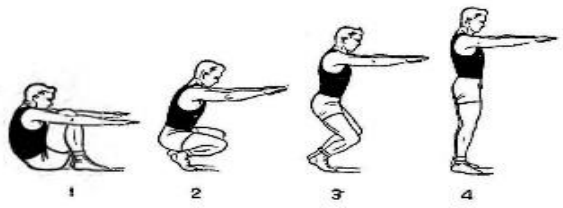
Чевтаев Алексей Эдуардович
учитель физической культуры
КГУ "Шульбинская средняя общеобразовательная школа"

Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)	7.3.2.1 Проводить общую разминку перед физическими занятиями и демонстрировать компоненты техники восстановления организма 7.1.2.1 Совершенствовать и обобщать комбинации движений и их последовательность при выполнении различных физических упражнений	
Цели урока	Учить учащихся разрабатывать и проводить подходящие для видов деятельности разминки и техники восстановления; создавать и применять комбинации движений, и их последовательность в различных видах физических упражнений	
Критерии оценивания	Обучающийся • Выполняет общую разминку для подготовки к физическим занятиям • Выполняет упражнения на восстановление • Выполняет комбинации движений для их совершенствования • Использует последовательность комбинаций движений в упражнениях	
Языковые цели	Предметная лексика и терминология Включает: повороты, кувырки, стойки, части тела, гимнастические снаряды, гимнастические стенки, канат, лестница, перекладины, разновысокие брусья гимнастический козёл, конь, гимнастические маты, скамейки, координация движений, осанка Вопросы для обсуждения: Что вы чувствуете, что происходит с вашими мускулами, когда вы удерживаете ваше тело напряженным, например, когда вы делаете упражнения на снарядах? Есть ли другие правила безопасности в этом задании и если они есть, то какие? Можете ли вы изменять ваши движения в пространстве (уровень/направление) и динамику для того, чтобы сделать вашу последнюю последовательность движений более разнообразной и контрастной? Можете ли вы сказать, зачем вам надо планировать последовательность движений в гимнастике?	
Привитие ценностей	Привитие навыков здорового образа жизни через знания и умения выполнения упражнений, закаливание и активный образ жизни. Развитие коммуникативных навыков через групповую работу, взаимопомощь, уважение. Создание коллаборативной среды на уроке. Уважение идей и мыслей других людей, заключающееся в соблюдении принципов академической честности, нетерпимости к плагиату и копированию информации без указания ее источника.	
Межпредметные связи	Связь с предметом физика, биология, хореография	
Предварительные знания	Учащиеся обладают знаниями о физических упражнениях, которые помогают улучшить управление телом, полученных в предыдущих классах, а также дома и вне образовательной программы.	
Ход урока		
Этапы урока	Запланированная деятельность на уроке	Ресурсы
Начало урока 10 минут	Общее построение учащихся, приветствие на трех языках (казахском, русском, английском) Разработка «Правил урока»:	Большое свободное пространство для каждого вида

Сетевое издание SEVIBA: Образование | SEVIBA.KZ
Свидетельство о постановке на учет периодического печатного издания, информационного агентства и сетевого издания №KZ93VPY00020180 выдано Комитетом информации Министерства информации и общественного развития РК 11.02.2020 г.

	1.слушать свисток учителя; не смеяться над чужими неудачами, а помогать 2-3 правила разработать самостоятельно самим учащимся в группе (например, не перебивать говорящего, помогать и т.д.) Ознакомить учащихся с целью обучения и целями урока. Совместно определить критерии успеха. Напомнить, что перед выполнением любых физических действий, нужно разогреть мышцы и подготовить организм к физическим нагрузкам. Игровое упражнение «День-ночь» (деление класса на 2 группы) Время работы каждой группы 2-3 минуты. Первая группа получает задание выполнять приседания, вторая группа - прыжки вверх из приседа Две группы вместе - бег в равномерном темпе. Восстановление дыхания. Обсуждение в группах выполненных заданий. Рассматривается вопрос: какая из групп выполняла самую сложную разминку? Учащиеся проводят взаимооценивание работы каждой группы. О.Р.У. в группах. Каждая группа выполняет свой комплекс, который составили общим мнением группы. Учащиеся могут воспользоваться уже известными комплексами ОРУ без предметов и выполнить разминку классом, малыми группами, парами (по выбору).	деятельности.
Середина урока 30 минут	Напоминаю учащимся о соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений. (К, Г, П, И) Задание: Выполнить упражнения с акробатическими элементами. 1 группа - перекат в сторону 2 группа - кувырки вперед, назад  Группы меняются заданиями. 1-2 группы - упражнения на равновесие	Большое, свободное пространство для каждого задания Гимнастические снаряды и необходимый инвентарь для каждого задания

Сетевое издание SEVIBA: Образование | SEVIBA.KZ
Свидетельство о постановке на учет периодического печатного издания, информационного агентства и сетевого издания №KZ93VPY00020180 выдано Комитетом информации Министерства информации и общественного развития РК 11.02.2020 г.



Обращаю внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений
Объясняю, что выполнение упражнений на равновесие развивают силу и выносливость мышц. Сила и выносливость важны для развития и поддерживания физического здоровья.
Вопрос: Что вы чувствуете, что происходит с вашими мускулами, когда вы напрягаетесь, и удерживайте фигуру тела.
Дескриптор Обучающийся
− выполняет перекат в сторону;
− выполняет кувырки вперед, назад;
− демонстрирует упражнение на равновесие.
(К, Ф) Группам даётся заданное количество элементов (например: 4,6,8). Из них надо придумать упражнение. Выполнять задание может тот, кого выберет группа. Например, даны элементы акробатики: кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, мост, сед углом, полу шпагат, равновесие на ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов. Участникам самим нужно придумать комплекс упражнений из этих ключевых элементов, добавляя какие-то переходы.
Спросить: Что вы чувствуете, что происходит с вашими мускулами, когда вы напрягаетесь, и удерживайте фигуру тела.
Вы можете сказать, почему мы должны быть осторожны, чтобы следовать инструкции по технике безопасности при выполнении комбинации движений в гимнастике?
Можете ли вы сказать, зачем вам надо планировать последовательность движений в гимнастике?
Взаимооценивание.
(К, Г) Эстафета. На расстоянии 10 м от команд стоят два ученика и держат обручи в вертикальном положении. За обручами лежат гимнастические маты и далее стоят стойки. По сигналу учителя первые игроки в командах бегут, проходят через обруч с кувырком вперёд, далее оббегают стойки и обратно проходят через обруч и передают эстафету следующему.
Дескриптор Обучающийся
− выполняет страховку и самостраховку;
− демонстрирует последовательность в выполнении
Следить за правильной техникой выполнения кувырка вперед.
Вопрос: Какие физические качества, развивают задания данной эстафеты?
(К) Игра «Нарисуй солнце» В этой эстафетной игре принимают участие команды, каждая из которых выстраивается в колонну "по одному". У старта перед каждой командой

Обручи, стойки, свисток

Свидетельство о постановке на учет периодического печатного издания, информационного агентства и сетевого издания №KZ93VPY00020180 выдано Комитетом информации Министерства информации и общественного развития РК 11.02.2020 г.

	лежат гимнастические палки по количеству игроков. Впереди каждой команды, на расстоянии 5-7 метров, кладут обруч. Задача участников эстафеты - поочередно, по сигналу, выбегая с палками, разложить их лучами вокруг своего обруча - "нарисовать солнышко". Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием. Обсуждение выполнения эстафет. (К, Д) Упражнения для восстановления дыхания, координации движения, целостного укрепления организма из элементов китайской дыхательной гимнастики «Цигун». Рефлексия урока, взаимооценивание. Общее обсуждение удач и ошибок при выполнении данной активности. Формативное оценивание: «Я на лестнице успеха»	2 обруча, гимн палки
Конец урока 5 минут	Построение в колонну активности «Класс», ученики повторяют движение учителя только в том случае, если он сказал «Класс», если ученик повторил движение за учителем без слова «Класс», он делает шаг вперед. Домашнее задание: разработать комплекс акробатических элементов	Интернет-ресурс, свободное творчество

Заметки:
К = весь класс
П = парная работа
Г = групповая работа
Ф = формативное оценивание
И = индивидуальная работа
Э = эксперимент

Сетевое издание SEVIBA: Образование | SEVIBA.KZ
Свидетельство о постановке на учет периодического печатного издания, информационного агентства и сетевого издания №KZ93VPY00020180 выдано Комитетом информации Министерства информации и общественного развития РК 11.02.2020 г.