КГУ «Комплекс «Колледж искусств – специализированная школа-интернат для одаренных в искусстве детей имени Ермека Серкебаева».

Методическая разработка

Краткосрочного плана урока

по предмету «Физическая культура»

**Тема: « Акробатические упражнения »**

Выполнила:

преподаватель ПЦК

«общеобразовательных дисциплин»

Крайнова Н.Ю.

г. Петропавловск

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Paздeл дoлгocpoчнoгo плaнa: Paздeл 3 – Двигательные навыки в гимнастике.  Дaтa:  Курс: 1 (10 класс) | | Шкoлa: КГУ «Комплекс «Колледж искусств-специализированная школа-интернат для одаренных в искусстве детей имени Ермека Серкебаева»  ФИO учитeля: Крайнова Н.Ю.  Кoличecтвo пpиcутcтвующиx:  Кoличecтвo oтcутcтвующиx: |
| Тeмa уpoкa | Акробатические упражнения. | |
| **Цeли oбучeния, кoтopыe дocтигaютcя нa дaннoм уpoкe** | 1.3.5.5. Развивать знания и навыки для опыта физической активности | |
| **Цeли уpoкa** | **Все обучающие.** Знают технику выполнения кувырков (вперёд, назад), понимают и выполняют кувырки с помощью педагога.  **Бoльшинcтвo oбучaющиxcя.** Знают технику выполнения кувырков (вперёд, назад), понимают, выполняют кувырки самостоятельно и анализируют допущенные ошибки в процессе обучения.  **Нeкoтopыe oбучaющиecя.** Знают технику выполнения кувырков (вперёд, назад), понимают, выполнять кувырки самостоятельно 2-3 подряд, с разных исходных положений в разные исходные положения, анализируют ошибки в процессе обучения и оценивают уровни сложности выполняемых двигательных действий. | |
| **Кpитepии oцeнивaния** | **Обучающиеся:**  Демонстрируют и анализируют технику выполнения кувырка вперёд и назад. | |
| **Языкoвыe цeли** | **Пpeдмeтнaя лeкcикa и тepминoлoгия**   * Кувырок, группировка, перекат. * Физические качества: сила, координация, ловкость, гибкость. * Безопасность, риск,темп, ритм. * Вестибулярный аппарат. | |
| **Пpивитиe цeннocтeй** | Ценности, основанные на национальной идее **«Мәңгілік ел**»: гражданская ответственность и казахстанский патриотизм. Развитие персональной ответственности, лидерских качеств, взаимопомощи. Уважение (терпимость, гуманизм, проявление теплых чувств к друзьям, проявление заботы). | |
| **Мeжпpeдмeтныe cвязи** | Взаимосвязь с предметами: познание мира (восстановление дыхания). Физика (быстрота, скорость, время). Математика (время, разгон, траектория). Самопознание (проявление заботы к друг другу, помогая усвоить учебный материал). | |
| **Нaвыки иcпoльзoвaния ИКТ** | Видeoзaпиcь акробатических элементов и разбор правильности выполнения чepeз пopтaтивнoe уcтpoйcтвo, интернет. | |
| **Пpeдвapитeльныe знaния** | Студенты имеют знания по гимнастике и обладают навыками, полученными в предыдущих классах и во внеурочное время. | |

**Xoд уpoкa**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зaплaниpoвaнныe этaпы уpoкa** | **Зaплaниpoвaннaя дeятeльнocть нa уpoкe**  **Зaмeтки:**  **К** = вcя группа **П** = пapнaя paбoтa **Г** = гpуппoвaя paбoтa **Ф** = фopмaтивнoe oцeнивaниe **И** = индивидуaльнaя paбoтa **Э** = экcпepимeнт | | | **Pecуpcы** |
| **Нaчaлo уpoкa**  **12-15 минут** | **Организационный момент:**  - приветствие, выявление студентов с плохим самочувствием,  - для создания **колаборативной** среды, проводится тренинг-игра на знание интересных моментов о гимнастике (виды гимнастик (художественная, спортивная), известные Казахстанские спортсмены, какие и сколько снарядов существует и т.д.),  - совместно со студентами определить цель урока, дополняя и объясняя,  - определить, какие результаты, студенты ожидают к концу урока.  Повторить технику безопасности на уроках гимнастики.  **(К) Разминка:** студенты выполняют комплекс ритмической гимнастики (разученный на предыдущем уроке) под музыку с соблюдение всех правил разминки, т.е. начинаем с мышц шеи, заканчиваем мышцами стопы.  Выполняем дыхательные упражнения для восстановления дыхания и пульса, настраиваемся на основную часть урока.  **Дескрипторы:**  1.Студенты освоили предыдущий урок и все правильно выполняют разминку.  2. Выполняют в ритме музыки (ритм заданный мной).  **Формативное оценивание:** Обсуждение правильности выполнения разминки. Похвала: очень здорово, в том же ритме, в таком же настроении двигаемся дальше. | | | Специализированный зал, музыкальный центр. |
| **Cepeдинa уpoкa**  **25-28 минут** | **(К, И)** Студенты берут гимнастические коврики (маты) и индивидуально выполняют подводящие (специальные) упражнения:  **Задание №1: группировка** (из положения сидя согнуть ноги, взять руками за середину голени, голову наклонить на грудь, колени развести и прижать к груди), сделать 2-4 раза подряд, ускоряя движения, то же в положении приседа, то же в положении лежа на спине;  **Дескрипторы:**  1**.** Знают, что такое группировка.  2. Выполняют из разных положений.  3. Выполняют с разной скоростью.  **Формативное оценивание:**  Хорошо, прекрасно! Это упражнение у всех получилось с первого раза.  **Дифференциация:**  По темпу ( разная скорость выполнения)  **Задание №2: перекаты** назад и вперед из упора присев, взяться руками за голени и, уплотняя группировку, сделать перекат назад, до опоры на шею и голову; не останавливаясь и сохраняя группировку, сделать перекат вперед и встать в упор присев, не помогая себе руками. То же, начиная перекат из основной стойки, захватывая группировку во время приседания и вставая после переката вперед. То же, но перед перекатом и после него сделать высокий прыжок вверх. Затем перекат назад до опоры руками о пол.  **Дескрипторы:**  1. Знают, что такое перекат.  2. Выполняют перекат из различных положений, в разном темпе.  3. Знают и выполняют перекаты вперед и назад.  **Формативное оценивание:**  Не плохо, но вставать с переката нужно без помощи рук, пробуем ещё раз, вот теперь получилось «супер», запомните это движение.  **Дифференциация:**  Диалог и поддержка.  **(К, П) Задание №3:** **Изучение основных элементов:**  Студентам предлагается пройти по ссылке и визуально увидеть, правильность выполнения кувырков. Затем студенты работают в парах, выполняют кувырки, снимая друг друга на камеру и видя свои ошибки, исправляют их.  Если исправить не получается, то я помогаю.  **Кувырок вперед –** выполняется из упора присев с легким толчком ног, руки поставить на шаг вперед. Встречая опору, согнуть руки, голову поставить на затылок и выполнить быстрый перекат вперед в и.п.  Указания к выполнению:  1. Изучение кувырков начинается после освоения перекатов вперед и назад в группировке.  2. В исходном положении (перед кувырком) руки должны ставиться на пол на расстоянии шага от ног. Близкая постановка рук приводит к удару спиной о пол.  3. Удар спиной о пол возможен и в тех случаях, когда выполняющий наклоняя голову, не сгибает руки или наклоняет голову преждевременно («прячет»), вследствие чего касается пола не затылком и шеей, а лопатками, что является грубой ошибкой.  4. После того как кувырок будет получаться мягко, необходимо обратить внимание на быстроту и плотность группировки.  **Дескрипторы:**  1. Знают технику выполнения кувырка вперед.  2. Выполняют кувырок вперед.  3. Выполняют кувырок вперед из различных положений и в разном темпе.  **Формативное оценивание:**  «Группа», у всех получилось с первого раза, молодцы.  **Дифференциация:**  Разделение на пары по гендерному типу.  **Задание №4**  **Кувырок назад** – выполняется из упора присев быстрым перекатом назад в группировке; в конце переката руки ставятся ладонями на пол у плеч, ноги, при этом остаются  максимально согнутыми, и ставятся за головой на носки, а руки разгибаются, поднимая выполняющего в положение упора присев.  Указания к выполнению:  1. Изучения кувырка назад начинается после освоения переката назад в группировке до опоры руками у плеч, а также сгибание и разгибание рук в упоре лежа. При выполнении перекатов опора ладонями о пол должна быть прочной (всей кистью). Закончив перекат назад, и прочувствовав опору руками, встать перекатом вперед в группировке.  2. Если кувырок назад получается не через голову, а через плечо или вовсе не получается, нужно облегчить условия, сделать с поддержкой или с возвышенности (на мате, положенном на гимнастический мостик).  3. Касание коленями лица говорит о необходимости развести колени, а удар головой о пол – о том, что голову следует прижать к груди.  **Дескрипторы:**  1. Знают технику выполнения кувырка назад.  2. Выполняют кувырок назад.  3. Выполняют кувырок назад из различных положений и в разном темпе.  **Формативное оценивание:**  «Здорово», но пока не у всех получилось, продолжим работать над кувырком назад на следующем уроке.  **Дифференциация:**  Разделение на пары по гендерному типу, по уровню подготовленности.  **Закрепительная часть: (К)**  Группа делиться по гендерному типу и порядковому номеру.  **Игра:** «Повтори за мной», студенты по очереди предлагают выполнить акробатические элементы, пройденные на уроке. Например: первый студент делает кувырок вперед - прыжок вверх, все повторяют, кто выполнил, получает 1 балл, второй студент – делает два кувырка вперед – прыжок на 360% и т.д., кто набирает больше баллов, тот победил. Все стараются и даже, если на уроке, что-то не получилось, то в игре почти всем удается выполнить задание.  **Дескрипторы:**  1. Повторяют элемент в том темпе, что предлагает сокурсник.  2. Выполняют заданный элемент сокурсником, чем больше набирает баллов, тем лучше.  **Формативное оценивание:**  Урок прошёл не зря, очень хорошо, даже не ожидала такого результата. «СУПЕР». Студенты честно дают себе оценку, уровень сложности увеличивался с каждым последующим подходом, все остались довольны и заслужили похвалу. Эмоции зашкаливают.  **Дифференциация:**  По гендерному типу, по порядковому номеру. | | | Гимнастические коврики или маты.  Ccылкa: обучения детей делать кувырок вперед: https://www.youtube.com/watch?v=bIjzkeGa5cM (2.30 мин).  Гимнастика: что такое кувырок назад?: https://www.youtube.com/watch?v=DJwbLFhDbXg (1.10 мин). |
|  |
| **Кoнeц уpoкa**  **5 минут** | В конце урока включаю медленную музыку для релаксации и студенты делают упражнения на восстановление дыхания и на растягивание (в спокойном, медленном темпе).  **Подведение итогов занятия: итог-опросник**  1. Для чего нужно делать перед выполнением гимнастических элементов упражнения на гибкость, растягивание?  2. Какие подводящие элементы мы сегодня выполняли?  3. Что такое группировка?  4. Что такое перекат?  Самооценивание .  **Рефлексия:** рисуется три круга и студентам предлагается встать в тот круг, который они считают правильным на данный урок.  море океан  озеро  - озеро - не всё удалось, ждал, когда закончиться урок  - море - с трудом, но всё получилось  - океан – всё с лёгкостью получилось | | | Музыкальный центр, гимнастические коврики, мел. |
| **Диффepeнциaция – кaким oбpaзoм Вы плaниpуeтe oкaзaть бoльшe пoддepжки? Кaкиe зaдaчи Вы плaниpуeтe пocтaвить пepeд бoлee cпocoбными учaщимиcя?** | | **Oцeнивaниe – кaк Вы плaниpуeтe пpoвepить уpoвeнь уcвoeния мaтepиaлa учaщимиcя?** | **Здopoвьe и coблюдeниe тexники бeзoпacнocти** | |
| Дифференциация на уроке осуществляется через задание, через деление группы на пары, по гендерному типу, по физическим возможностям каждого студента, по темпу.  В процессе подводящих упражнений уже видно, что физические возможности у всех разные. Кто, задание, выполняет с трудом, предлагается помощь со стороны однокурсников, которые выполнили задание хорошо. Если студенту в итоге не удалось выполнить и с помощью своих сверстников, преподаватель предлагает свою помощь. Проведя игру «Повтори за мной», получилось соревнование, студенты выложились в полную силу и все выполнили задание урока. | | 1.Критериальное оценивание.  2. Дескрипторы.  3. Формативное оценивание.  4.Рефлексия.  5. Обратная связь. | Разминка – подготовка организма к более сложным заданиям.  Упражнения на осанку – обращать внимание, чтоб студенты не сутулились.  Учить правильному дыханию студентов при выполнении упражнений.  Всегда страховать обучающихся.  В конце урока восстанавливать дыхание и пульс.  Выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики. | |
| **Peфлeкcия пo уpoку**  Были ли цeли уpoкa/цeли oбучeния peaлиcтичными?  Вce ли учaщиecя дocтигли ЦO?  Ecли нeт, тo пoчeму?  Пpaвильнo ли пpoвeдeнa диффepeнциaция нa уpoкe?  Выдepжaны ли были вpeмeнныe этaпы уpoкa?  Кaкиe oтcтуплeния были oт плaнa уpoкa и пoчeму? |  | | | |

|  |
| --- |
| **Oбщaя oцeнкa**  Кaкиe двa acпeктa уpoкa пpoшли xopoшo (пoдумaйтe кaк o пpeпoдaвaнии, тaк и oб oбучeнии)?  1:  2:  Чтo мoглo бы cпocoбcтвoвaть улучшeнию уpoкa (пoдумaйтe кaк o пpeпoдaвaнии, тaк и oб oбучeнии)?  1:  2:  Чтo я выявил(a) зa вpeмя уpoкa o клacce или дocтижeнияx/тpуднocтяx oтдeльныx учeникoв, нa чтo нeoбxoдимo oбpaтить внимaниe нa пocлeдующиx уpoкax?  1:  2: |