Государственное учреждение образования «Средняя школа №13 г. Орши»

 6 класс

 Акробатика. Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке.

 Учитель физической культуры и здоровья

 Бондаренко Елена Владимировна.

 Орша 2020г.

Конспект урока. 6 класс.

Тема: Гимнастика. Акробатические упражнения.

Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке.

Цель: Готовность учащихся к акробатическим упражнениям, придерживаясь правил безопасного поведения на уроках гимнастики и акробатики.

Задачи:

1. Организовать деятельность учащихся по обучению ПБП, методам самоконтроля,

комплекса ОРУ, по совершенствованию кувырка вперед в группировке, стойки на лопатках, по повторению строевых упражнений, разновидностей ходьбы и бега.

1. Создать условия для развития ловкости, силы, гибкости и координационных способностей учеников.
2. Создать ситуацию для воспитания дисциплины, самостоятельности и трудолюбия учащихся.

Место проведения: спортзал.

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастические палки, свисток.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | ОбщиеМетодическиеУказания |
| 1. | Подготовительная часть | 15 мин  |  |
|  | -Построение, сообщение задач урока, ПБП на уроках гимнастики.- ЧСС- Строевые упражнения (повороты, перестроения в 2 шеренги, расчет п\п)- Ходьба(на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с захлестом голени назад)- Бег(правым-левым боком, с захлестом голени назад, семенящий бег)- перестроение в колонну по 3-4 человека- комплекс ОРУ на месте1. и.п.-о.с1-4- круговые вращения головой вправо5-8- круговые вращения головой влево2. и.п.- ноги вместе, руки внизу1-- поднимаем руки вверх, отставляем правую ногу назад на носок2- и.п.3-4- тоже левой ногой3.и.п.-ноги на ширине плеч, руки перед грудью1-2- рывки согнутыми в локтях руками3-4- рывки прямыми руками4.и.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе1- наклон вправо2- наклон влево3- наклон вперед4- наклон назад5.и.п.- о.с.1- подтянуть колено правой ноги к груди 2-и.п.3-4- тоже левой ногой6. и.п.-ноги вместе, руки на поясе 1-выпад правой ногой вперед2- и.п.3- выпад правой ногой в сторону4- и.п.5-8- тоже левой ногой7.и.п.-ноги на ширине плеч, руки внизу1- присед, руки вперед2- и.п.8.и.п.- планка на прямых руках1-10- удерживаем планку9.и.п.-ноги вместе, руки на поясе1- прыжок ноги в стороны, руки в стороны2- и.п.-Перестроение в колонну по одномуЧСС  | 2мин1 мин1 мин2 мин2 мин1 мин5 мин6 р6-8р6-8р6-8р6-8р6-8р10р20р1мин | Повороты выполняются на пятке, спина прямаяДержать дистанциюСпина прямая, руки на поясеНогу не сгибать в коленеДержать осанкуСпина прямаяУдерживать равновесиеВо время выпада спина прямаяРуки держать на поясеПятки стараться не отрывать от полаНоги не сгибать, в спине не прогибаться |
| 2. | Основная часть | 25 мин |  |
|  | -ПБП на занятиях акробатическими упражнениями- Деление на 3 группы- Подводящие упражнения - перекаты п-л боком на г. матах - перекат вперед в упор присев - из упора присев перекат назад в  упор присев - Кувырок вперед в группировке- Стойка на лопатках с согнутыми ногами- Стойка на лопатках с прямыми ногами- ЧСС- Подвижная игра «Не урони палку» | 1мин1 мин4 мин5 мин5мин4 мин1мин4 мин | Руки вытянуты впередВо время упражнения выполняется группировкаГолову опустить внизВо время кувырка выполнять группировкуКолени тянуть вверх Носки ног тянуть вверхУчащиеся встают в круг, удерживая гимнастическую палку одной рукой и передвигаются по кругу по сигналу учителя вправо, стараясь перехватить палку соседа и не уронив ее.Игроки, не поймавшие палку выбывают из игры.  |
| 3. | Заключительная часть | 5 мин |  |
|  | - Построение, подведение итогов урока, выставление отметок- ЧСС- Релаксия- Домашнее задание(подтягивания в висе лежа)  | 2 мин1 мин1мин1 мин | Ученики выражают свое отношение к уроку с помощью движений:- руки вверх (урок понравился)- присесть на корточки (уроком не довольны)- основная стойка(посредственное отношение к уроку) |

 САМОАНАЛИЗ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Урок проводился в 6 «Б» классе, согласно календарно-тематического планирования по теме: Гимнастика. Акробатические упражнения.

По списку в классе 30 человек: 16 мальчиков и 14 девочек. 2 ученика Сукоцкий Константин и Маметов Захар имеют специальную медицинскую группу. 5 человек: Бурунов Михаил, Котович Екатерина, Ольховская Полина, Савицкая Ксения, Янкова Алена имеют подготовительную медицинскую группу,23 человека занимаются в основной медицинской группе.

По результатам проверки уровня физической подготовленности на начало учебного года 7 человек показали высокий результат, 13 человек выше среднего, 2 человека средний и 1 человек низкий результат уровня физической подготовки.

В связи с этим к уроку были поставлены следующие задачи:

Образовательные

- формировать умение осмысленного выполнения физических упражнений

- формировать знания о технике выполнения акробатических упражнений

Практические

- разучить комплекс ОРУ

- совершенствовать технику кувырка вперед

- совершенствовать технику стойки на лопатках

Развивающие

- развивать ловкость, силу, гибкость

- развивать координацию движений

Оздоровительные

- содействовать всестороннему физическому развитию

- улучшать психо - эмоциональное состояние учеников

Воспитательные

- воспитывать безопасное выполнение физических упражнений опираясь на ПБП

- формировать навыки самоконтроля

- воспитывать дисциплинированность и трудолюбие.

Поэтому реализуя развивающую модель обучения на уроке старалась не запрещать, а направлять деятельность учеников, не заставлять, а убеждать, не командовать, а организовывать.

Воплотить это на практике мне помогла комбинированная форма урока с элементами игровой технологии. Чередование общеразвивающих упражнений, практических задач урока и игры «Не урони палку» позволило создать на уроке эмоциональную, динамичную атмосферу. Не оставила я без внимания и вопросы правил безопасного поведения и выполнения физических упражнений.

Плотность урока не превышала 75%. Я чередовала словесные, наглядные и практические методы обучения. Запланировала рациональное количество видов учебной деятельности, средняя продолжительность которых не превышала 5 минут.

Показателем эффективности урока можно считать состояние и вид учеников, выходящих с занятия: оно было удовлетворенное и умеренно возбужденное.

Считаю, что выбранные методы, формы и средства обучения соответствовали поставленным задачам на уроке. Цели и задачи урока достигнуты.