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 | Общие  Методические  Указания |
| 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 месте  1. и.п.-о.с  1-4- круговые вращения головой вправо  5-8- круговые вращения головой влево  2. и.п.- ноги вместе, руки внизу  1-- поднимаем руки вверх, отставляем правую ногу назад на носок  2- и.п.  3-4- тоже левой ногой  3.и.п.-ноги на ширине плеч, руки перед грудью  1-2- рывки согнутыми в локтях руками  3-4- рывки прямыми руками  4.и.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе  1- наклон вправо  2- наклон влево  3- наклон вперед  4- наклон назад  5.и.п.- о.с.  1- подтянуть колено правой ноги к груди  2-и.п.  3-4- тоже левой ногой  6. и.п.-ноги вместе, руки на поясе  1-выпад правой ногой вперед  2- и.п.  3- выпад правой ногой в сторону  4- и.п.  5-8- тоже левой ногой  7.и.п.-ноги на ширине плеч, руки внизу  1- присед, руки вперед  2- и.п.  8.и.п.- планка на прямых руках  1-10- удерживаем планку  9.и.п.-ноги вместе, руки на поясе  1- прыжок ноги в стороны, руки в стороны  2- и.п.  -Перестроение в колонну по одному  ЧСС | 2мин  1 мин  1 мин  2 мин  2 мин  1 мин  5 мин  6 р  6-8р  6-8р  6-8р  6-8р  6-8р  10р  20р  1мин | Повороты выполняются на пятке, спина прямая  Держать дистанцию  Спина прямая, руки на поясе  Ногу не сгибать в колене  Держать осанку  Спина прямая  Удерживать равновесие  Во время выпада спина прямая  Руки держать на поясе  Пятки стараться не отрывать от пола  Ноги 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» | 1мин  1 мин  4 мин  5 мин  5мин  4 мин  1мин  4 мин | Руки вытянуты вперед  Во время упражнения выполняется группировка  Голову опустить вниз  Во время кувырка выполнять группировку  Колени тянуть вверх    Носки ног тянуть вверх  Учащиеся 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 мин  1 мин  1мин  1 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.