

# **Занятие по физической культуре по теме «Формирование умения в составлении акробатических комбинаций из ранее изученных элементов самостоятельно»**

*Захарова Елена Николаевна*

## **ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ**

Равновесие- гимнастический элемент. 1. Устойчивое положение тела стоя на одной ноге (колене), а также горизонтальное положение в вися или упоре. 2. Устойчивое положение тела стоя на одной ноге с наклоном туловища вперед, другая прямая нога отведена назад до отказа, руки в стороны.<sup>1</sup>

«Мост» из положения лёжа – положение тела, расположенного на вытянутых прямых руках и ногах спиной вниз, при котором ладони и стопы располагаются вдоль тела, голова направлена вниз, а спина выгнута в форме дуги. Это положение принимается из лежачей позиции за счёт силы мышц всего тела.

«Мост» из положения стоя – положение тела, расположенного на вытянутых прямых руках и ногах спиной вниз, при котором ладони и стопы располагаются вдоль тела, голова направлена вниз, а спина выгнута в форме дуги. В данном случае положение «Мост» принимают из позиции стоя, прогибаясь назад спиной с вытянутыми вверх руками. Во время наклона голова направлена прямо. Перед тем, как поставить руки на мат, нужно увидеть место, куда ставить руки.

«Мост» из положения стоя с опорой – разновидность «Моста», при котором для упрощения используется опора. В качестве опоры могут быть страхующий человек или стена. Страхующий поддерживает спину в области поясницы при прогибе назад. Стена нужна при выполнении изгиба назад, чтобы человек не упал резко на спину, а плавно, опираясь на стену, «дошёл» руками до пола по стене и встал в положение «Мост».<sup>2</sup>

Группировка – положение согнувшись с захватом согнутых ног (может быть в положении сидя, лёжа, в приседе, широкая).<sup>3</sup>

Кувырок - переворот через голову на поверхности (кувырок в воздухе называется сальто). Во время некоторых кувырков необходимо брать группировку. При исполнении этого элемента напрягается спина, поэтому исполнять его следует на мягкой поверхности. Кувырок является базовым гимнастическим упражнением, которое делают даже в школе на уроке физкультуры.<sup>4</sup>

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Направлена на формирование правильной осанки; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Лесгафт считал, что движения, физические упражнения являются средством развития познавательных возможностей школьников. Поэтому, по его мнению, «школа не может существовать без физического образования; физические упражнения должны быть непременно ежедневными, в полном соотношении с умственными занятиями».<sup>5</sup>

## **ТИП ЗАНЯТИЯ**

Занятие комбинированное. На данном уроке учащиеся как совершенствуют свои навыки в выполнении основных элементов акробатики, так и применяют во время самостоятельной работы ранее полученные знания ( умеют самостоятельно выполнять кувырок, используют гимнастическую терминологию, а так же самостоятельно контролируют правильность выполнения элементов работая в группе)

## **МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД**

Системно-деятельностный подход обучения и развитие ученика предполагает не передачу ему некоторой информации, а процесс его собственной активной деятельности. Это отлично подходит к уроку физической культуры, где ученик используя свои знания в

разных отраслях знаний может применить в деятельности. Особое внимание уделяется формированию опыта самостоятельной творческой, проектной деятельности обучающихся на уроках физической культуры (разработка и выполнение комплексов физических упражнений, как на данном уроке)

### **РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПОВ ОБУЧЕНИЯ**

Реализуется принцип системности, который применяется в практической деятельности на уроке. Принцип сознательности и активности при выполнении сложных акробатических элементов. Принцип наглядности в обучении (использование дидактических материалов во время самостоятельной работы уч-ся на уроке)..

Принцип учета индивидуальных особенностей занимающихся (варианты работы для мальчиков и девочек)

### **ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ**

Научить детей самостоятельно выполнять и составлять акробатические комбинации

#### **ФОРМИРУЕМЫЕ УУД**

Выполняют свой вариант решения двигательной задачи (самостоятельно выполняют собственный комплекс гимнастической комбинации, соблюдая правила техники выполнения и указания учителя). Консультируются с учителем и сверстниками.

Предметные - Знание способов и правил безопасности выполнения ОРУ. Умение подбирать упр-я с их функциональной направленностью и составлять из них комплекс для выполнения разминки.

Метапредметные - Умение самостоятельно определять цель данного этапа урока, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебной задачи, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, умение работать индивидуально и организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками.

Усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения при организации и проведении ОРУ.

Личностные – Формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни, бережного отношения к инвентарю.

#### **ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

Уч-ся самостоятельно выполняют изученные акробатические элементы, составлять различные гимнастические комбинации, выполняют гимнастические элементы после прочтения, что возможно только при знании гимнастической терминологии.

**Цель урока:** Формировать умения в составлении акробатических комбинаций из ранее изученных элементов акробатики

#### **Задачи**

- 1) закрепить выполнение основных элементов акробатики;
- 2) учить выполнять акробатические комбинации самостоятельно;
- 3) воспитывать целеустремленность и настойчивость при выполнении двигательного действия;

#### **Тип урока: комбинированный**

Используемое оборудование: Маты по количеству детей, CDпроигрыватель.

**Краткое описание:** Умение создать акробатические комбинации из ранее изученных элементов самостоятельно

### **СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ**

Этап урока	Виды работы, формы, методы, приемы	Содержание педагогического взаимодействия		Планируемые результаты	
		Деятельность учителя	Деятельность ученика	Формируемые УУД	Предметные результаты
Подготовительная часть урока	Построение	Приветствует, задает вопросы	Заходят в зал, занимают	Осознанное стремление к освоению новых	Приобретение умения в соблюдении правил

4-5мин	<p>Беседа</p> <p>Перестроение</p> <p>Фитнес-разминка</p>	<p>- я подготовила для вас сегодня гимнастические маты, которые уложены дорожками, как вы думаете чем мы сегодня займемся?</p> <p>-Сегодня на уроке я предлагаю вам провести фитнес - зарядку. А для этого нам необходимо перестроиться и сделаем мы это с помощью перестроения уступом(6,3,на месте). Включает музыку, проводит фитнес-разминку</p>	<p>место в строю</p> <p>Уч-ся обсуждают, предлагают свои варианты</p> <p>Уч-ся выполняют перестроение</p> <p>Выполняют фитнес-разминку</p>	<p>знаний и умений,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• находить адекватные способы поведения и взаимодействия с учителем и партнерами во время выполнения учебного задания.</li> </ul> <p>Метапредметные</p> <p>- Умение самостоятельно определять цель данного этапа урока, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебной задачи, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, умение работать индивидуально и организовывать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками.</p> <p>Приобретение умения выполнять упражнение поточно, развитие чувства</p>	<p>ТБ на уроках гимнастики</p> <p>Приобретение умения выполнять строевые приемы и перестроения</p>
--------	--	--	--	---	--

				ритма	
Основная часть	Учащиеся перестраиваются для работы на гимнастических матах  Беседа  Самостоятельная работа  Выполнение задания по словесной инструкции	Класс!- направо, каждая шеренга подходит к дорожкам одна за другой Для того чтобы приступить к работе, предлагаю вспомнить основные гимнастические элементы Контролирует выполнение, дает рекомендации по технике выполнения индивидуально  С листа читает комбинацию, учащиеся поточно выполняют акробатическую комбинацию  Предложить уч-ся выполнить комбинацию с листа (см.	Выполняют перестроение пользуясь словесной инструкцией  Вспоминают изученные акробатические элементы  Уч-ся выполняют самостоятельно акробатические элементы от простого к сложному, при необходимости организуют страховку  Выполняют комбинацию по словесной инструкции  Выполняют задание используя дидактический материал	Формирование умения действовать по словесной инструкции  - Умение самостоятельно определять цель данного этапа урока  контролировать технику выполнения по контрольным точкам, выявляют и устраняют ошибки двигательных действий; в корректной форме дают рекомендации одноклассникам. Корректируют вместе с учителем собственную деятельность. Консультируются. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнения. Осмысливают полученную информацию, учатся работать по словесной инструкции  Формирование самостоятельности	Проявление дисциплинированности  Знание порядка выполнения акробатических упражнений от простого к сложному Усваивают важные элементы техники изучаемого двигательного действия. Выполняют задание поточным способом, соблюдая технику безопасности  Знание гимнастической терминологии

		<p>карточки с комбинациям и)  Дает рекомендации, выполняет при необходимости и страховку, работает индивидуально с уч-ся которым нельзя выполнять акробатические комбинации по состоянию здоровья  Оповестить об окончании работы</p>	<p>Заканчивают работу, убирают маты</p>	<p>ти и личной ответственности при выполнении практического задания, культуры общения и взаимодействия в процессе занятий .  Формирование само- и взаимооценки на основе наблюдений за собственной деятельностью и деятельностью занимающихся.  Осмысливают информацию учителя.  Усваивают важные элементы техники изучаемого двигательного действия  Адекватное понимание информации устного сообщения.</p>	<p>Соблюдение правил безопасности во время переноски матов. Проявление дисциплинированности, трудолюбия</p>
<p>Заключительная часть</p>		<p>Рекомендует уч-ся свободно размяться по залу  Выполняет задание на координацию вместе с уч-ся, дает рекомендации  Задаёт вопросы по уроку</p> <p>Ребята, я</p>	<p>Размываются свободно по залу  Выполняют упражнение на координацию под медленную музыку  Отвечают на вопросы</p>	<p>Формировать умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения  Приобретают умение выполнять упражнение в разомкнутом строю</p> <p>участвовать в</p>	

		благодарю вас за плодотворную работу на уроке. Я желаю вам здоровья, как говорили в древности «Позвоночник гибок-тело молодо» не забываем про эту, которая возможно станет девизом в вашей жизни. ДЗ.		обсуждении . Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельности и деятельности сверстников.	
--	--	--	--	--	--

### **ТЕХНОЛОГИИ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ**

Методы самоконтроля и самооценки используются уч-ся для совершенствования двигательных качеств

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

Предметные:

- Приобретение умения осуществлять контроль своей деятельности в процессе выполнения акробатических элементов, обеспечивать самостраховку и страховку одноклассников,
- Соблюдение правил безопасности. Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

- Формирование умения само- и самооценки на основе наблюдений за собственной деятельностью и деятельностью занимающихся.
- Осознанное стремление к освоению новых знаний и умений.
- Использование знаково-символических средств представления информации для решения практических задач на уроке

Личностные:

- Формирование умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения ,
- Находить адекватные способы поведения и взаимодействия с учителем и партнерами во время выполнения учебного задания.

### **ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИИ**

Карточки задания с акробатическими комбинациями

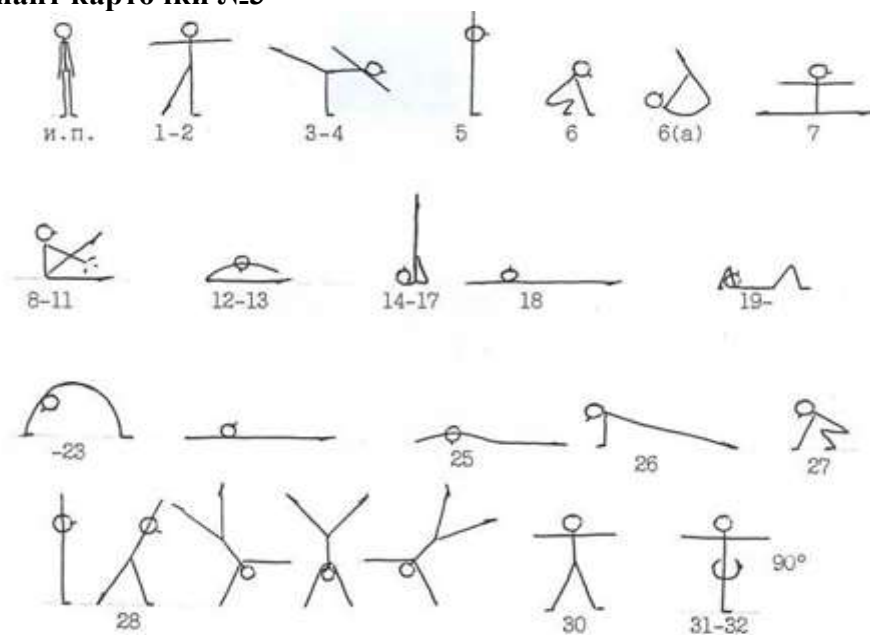
#### **Акробатическая комбинация 6 класс (девочки).**

- 1.И.п. – о.с. Руки вверх-в стороны
- 2.Равновесие, упор присев, кувырок назад.
- 3.Толчком упор присев.
- 4.Кувырок вперед в положение, лежа на спине, руки вверх.
- 5.Мост (держат), поворот в упор присев, встать правая нога вперед.
- 6.Кувырок боком. Встать повернуться по ходу движения.
- 7.Прыжок прогнувшись. О.с. Руки вверх-в стороны

## Акробатическая комбинация 6 класс (мальчики)

- равновесие на одной ноге («ласточка»), руки в стороны
- кувырок вперед
- перекат назад, стойка на лопатках
- «мост» из положения, лежа на спине
- поворот в положение упор присев
- кувырок вперед
- выпрыгивание вверх, руки в стороны

### Вариант карточки №3



### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Источник:  
[https://gufo.me/dict/sport\\_terms/%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B8%D0%B5](https://gufo.me/dict/sport_terms/%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B8%D0%B5)
  2. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/conspect/>
  3. [https://studopedia.ru/11\\_170103\\_gimnasticheskaya-terminologiya.html](https://studopedia.ru/11_170103_gimnasticheskaya-terminologiya.html)
  4. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Кувырок>
  5. [https://revolution.allbest.ru/sport/00549979\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/sport/00549979_0.html)
- Физическая культура. 3/4 класс: учеб. для общеобразоват. организаций. / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2015.
- Дополнительная литература:**
- Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений [Текст] / В. И. Лях – М.: Просвещение, 2013. – 190 с.
- Интернет-ресурсы:**
- Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 11.07.2018).