

План- конспект урока по физической культуре в 6 « А»классе по теме «Техника изучения акробатических упражнений».

Учитель Горбань М.В.

Дата:14.12.2018 г.

Цель: - Обучение акробатическим элементам.

Укрепление здоровья обучающихся по средством выполнения гимнастических упражнений.

Задачи: -Образовательные: 1. Учить технику акробатических упражнений.

2. Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей, Формирование правильной осанки.

-Развивающие: 1 Развивать умение контролировать и давать оценку своим двигательным

Действиям.

- 2.Развивать умение анализировать и синтезировать.

-Воспитательные: -Формировать умения проявлять дисциплинированность, трудолюбие

и упорство в достижении поставленной цели.

Тип урока: обучающий.

Методы проведения: фронтальный, индивидуальный, групповой.

Место проведения: спортзал

Дата проведения:

Инвентарь: Гимнастические маты, скамейки.

Этап образовательного процесса	Дозировка	Деятельность учителя	Деятельность учащихся(УУД)
Вводная часть	12-14 мин.		
1.Построение; приветствие; Сообщение учебных задач(У.З.)	30 сек.	Ознакомить учащихся с целью	Формирование интереса(л). Ведут обсуждение по

<p>Знакомство с темой и планом урока</p> <p>2. Строевые упражнения: повороты налево; направо; кругом.</p> <p>3. Ходьба: на носках;</p> <p>На пятках; в приседе.</p> <p>На внешнем своде стопы;</p> <p>На внутреннем своде стопы</p> <p>4: равномерный; с высоким подниманием бедра; захлест голени;</p> <p>Приставным шагом.</p> <p>5.Подготовка гимнастических матов</p> <p>6. ОРУ на месте</p> <p>1)и.п.- ос. 1- наклон головы вправо</p> <p>2- наклон головы влево</p> <p>3- наклон головы вперед-вниз</p> <p>4- наклон головы назад.</p> <p>2)и.п.- ос. 1-4 круговые движения головой вправо;</p> <p>1-4 круговые движения головой влево.</p> <p>3)и.п.-о.с. 1-2 правую руку вверх, согнуть за спину, левуюзавести за спину, стараясь соединить пальцы обеих рук.</p> <p>4) и.п.-стойка на коленях, руки вниз</p> <p>1-3 прогибаясь, наклониться назад и достать</p> <p>Пятки;</p> <p>4-и.п.</p> <p>5)и.п.-сед на пятках</p> <p>1-4-перейти в упор лежа;</p> <p>1-4 вернуться в и.п.</p>	<p>30 сек.</p> <p>1 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>2мин.</p> <p>браз</p> <p>браз</p> <p>4-браз</p> <p>4раза</p>	<p>И задачами урока</p> <p>Настроить на урок</p> <p>По предложению учителя оценивают себя в конце урока</p> <p>Инструкция по ТБ.</p> <p>Ходьба и бег.</p> <p>Учащиеся делятся</p> <p>На две группы.</p> <p>Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока</p>	<p>заданной теме, вступают в диалог с учителем и одноклассниками(к).</p> <p>Установить роль разминки</p> <p>При подготовке к акробатическим упражнениям(л).</p> <p>Сознательное выполнение</p> <p>определенных упражнений(р)</p> <p>Обсудить ход предстоящей</p> <p>Разминки(к).</p> <p>Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп(р).</p>
--	--	--	---

<p>б)и.п.-стоя на коленях, руки согнутые у плеч, грудью прогнуться вперед; 1-2 перекат на грудь; 3-4 –и.п.</p>	4раза		
<p>7)и.п.-лежа на спине; 1-перейти в сед и наклонить туловище вперед, руками достать стопы ног;</p>	4раза		
<p>2-и.п.</p>		Перебирая	
<p>8)и.п.-сед ноги врозь пошире;</p>		руками в упор лежа на животе	
<p>1-наклон вперед, захватить руками стопы;</p>	4- браз		
<p>2-3 удерживать положение;4-и.п.</p>			
<p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</p>		Ноги в коленных суставах не сгибать	
<p>1.Кувырок вперед из упора присев: -группировка в упоре присев -перекаты на спину и обратно в группировке</p>	25-27		Соблюдение правил выполнения заданного двигательного действия(л).
<p>-кувырок вперед в сед ноги врозь</p>	Мин		Развитие трудолюбия и от-
<p>-кувырок вперед в упор присев</p>	5мин.		ветственности за качество
<p>-два кувырка вперед слитно</p>	30сек. 8раз.	Следить за выполнением	Своей и коллективной де-
<p>2.Кувырок назад: -из упора присев- перекал назад, кисти поставить на мат у головы- вернуться в и.п.</p>	5- браз	техники безопасности упражнений.	ятельности (л).Оценивать
<p>-из упора присев кувырок назад в упор на коленях;</p>	5- браз	Обратить внимание на положение	Выполнение двигательных
<p>- два кувырка назад слитно.</p>	2раза	головы, круглую спину	Действий согласно постав-
<p>3.Стойка на лопатках:</p>	5мин браз	Круглая спина, подбородок прижат к груди	Ленным задачам, осущест-
			влять самоконтроль(р).Уме

<p>-из упора присев пережат назад в стойку на лопатках с согнутыми коленями</p> <p>-из упора присев пережат назад в стойку на лопатках прямыми ногами со страховкой</p> <p>-стойка на лопатках без страховки</p> <p>4.комбинация из разученных элементов:</p> <p>-руки вверх; в стороны</p> <p>-два кувырка вперед слитно</p> <p>- кувырок назад</p> <p>-из упора присев пережат назад в стойку на лопатках</p> <p>-из стойки на лопатках в упор присев встать-руки в стороны-руки вниз.</p>	<p>4-браз</p> <p>2раза</p> <p>5мин</p> <p>2-4раза</p> <p>4раза</p> <p>3-4раза</p> <p>5мин</p>	<p>Туловище вертикально вверх. Кисти упераются в поясницу, Локти широко не разводятся.</p> <p>Комбинация требует четких действий между элементами акробатических упражнений.</p>	<p>не сосредоточиться для достижения цели(п).</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи(к).</p> <p>Развитие Координационных способностей в сложных двигательных действиях(л).</p> <p>Принимать инструкцию учителя, четко ей следовать, осуществлять контроль(р).</p>
<p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p>	<p>5мин.</p>	<p>Восстанавливаем пульс,</p>	<p>Оценивают свою работу на уроке,</p>

Рефлексия. Анализ выполнения УЗ. Домашнее задание.		дыхание. Проверяем степень усвоения Обучающихся на уроке УЗ.	про- слушивают оценку учителя Выражают свое мнение об Итогах работы на уроке
--	--	---	---