

Тема: «Страховка и самостраховка. Обучение технике выполнения акробатических упражнений»

Цели урока:

научить выполнению приемов страховки и самостраховки на уроках «Гимнастики»;

показать правильную технику выполнения акробатических элементов

рассмотреть сложность выполнения акробатических элементов;

развитие координации.

Предметные результаты:

знать различие между страховкой и самостраховкой

Освоить правильное выполнение кувырка вперед в группировке

Метапредметные результаты

Регулятивная УДД

оценка, коррекция, освоение

Познавательная УУД

правильность выполнение страховки и самостраховки, способы выполнения кувырка вперед

Коммуникативная УУД

работа в группах при выполнении кувырка, работа в паре с учителем.

Учебные задачи урока:

Образовательная: Ознакомить с приемами страховки и самостраховки. Ознакомить с правильной техникой выполнения упражнений в кувырке. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.

Воспитательная: Воспитание чувства уверенности

Оздоровительная: Укрепление мышц спины и рук. Развитие подвижности в суставах за счет выполнения упражнений с максимальной амплитудой.

Тип урока: Изучение нового материала

Методы:

Использования слова (описание, объяснение, разбор)

Практический (разучивание по частям и в целом)

Наглядного восприятия (показ)

Оборудование: гимнастические маты.

### Ход урока

Этап образовательного процесса	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
Подготовительная часть – 15 минут		
<p>1. Построение, рапорт, сообщение целей и задач урока.</p> <p>2. Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>3. Строевые упражнения на месте.</p> <p>4. Познакомить с понятиями Страховка и Самостраховка.</p>	<p>Сообщить учащимся цели и задачи урока.</p> <p>Ознакомить с техникой безопасности на уроках</p> <p>Рассказать о различии страховки и самостраховки</p> <p>Следить за выполнением задания учащимися.</p>	<p>Правильное выполнение строевых команд</p> <p>Научиться различать страховку и самостраховку</p>
Строевые приемы на месте		
<p>1. Выполнение поворотов на месте: Напра-ВО! Нале-ВО! Кру-ГОМ!</p>	<p>Правильно подавать команды</p> <p>Акцентировать внимание на правильность выполнения команд</p>	<p>Выполнение строевых приемов без ошибок</p> <p>Сосредоточиться на своем, качественном, выполнении поворотов на месте.</p>
ОРУ в движении		
<p>Движение по диагонали.</p> <p>Ходьба на носках руки за головой.</p> <p>Ходьба на пятках руки на пояс.</p> <p>Бег в равномерном темпе в колонну по одному.</p> <p>Ходьба на внешней стороне стопы, руки за спиной.</p> <p>Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на плечи.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>Бег с захлестыванием голени.</p> <p>Ходьба в полу-приседе, руки за головой.</p>	<p>Обращение внимания обучающихся на основные ошибки при выполнении упражнений в движении.</p> <p>Правильно подавать команды</p> <p>Правильный выбор своего месторасположения</p> <p>Перестроение из одной колонны в колонну по три.</p>	<p>Соблюдение дистанции.</p> <p>Правильность выполнения заданий</p> <p>Правильное выполнение перестроения</p> <p>Формирование понятия последовательности при выполнении ОРУ в движении на месте</p>

<p>Бег шагом галопа правым и левым боком, руки на пояс.</p> <p>Движение в полном приседе, руки на колени.</p> <p>Бег скрестным шагом правым и левым боком.</p> <p>Движение обычным шагом для восстановления дыхания.</p> <p>Построение в движении из одной колонны в колонну по три, для выполнения ОРУ на месте.</p> <p>Общеразвивающие упражнения выполняются у матов.</p>		
<p>ОРУ на месте (6 – 8 повторений)</p>		
<p>1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головы.</p> <p>1 – 2 Круговые движения влево</p> <p>3 – 4 Круговые движения вправо</p>	<p>Определение дозировки при выполнении упражнений</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнений.</p>	<p>Правильное выполнение ОРУ.</p> <p>Выполнение упражнений на шейный отдел позвоночника медленно и без резких движений.</p>
<p>2. И.п. – Стойка ноги врозь, руки в стороны. Пальцы в кулак</p> <p>1 – 2 Круговые движения рук в плечевом суставе вперед</p> <p>3 – 4 Круговые движения рук в плечевом суставе назад</p> <p>3. И.п. – Стойка ноги врозь, руки вперед. Пальцы в кулак.</p> <p>1 – 2 Круговые движения рук в локтевом суставе. Два вперед.</p> <p>3 – 4 Круговые движения рук в локтевом суставе. Два назад.</p> <p>4. И.п. – Стойка ноги врозь,</p>	<p>Выполнение ОРУ в правильной последовательности, для исключения травматизма на уроке.</p> <p>Поощрение учащихся правильно выполняющих ОРУ.</p>	<p>Выполнение ОРУ с максимальной амплитудой.</p> <p>Следить за соблюдением дистанции и интервала.</p> <p>Держать равнение в колонне и шеренге.</p>

<p>пальцы в кулак.</p> <p>Круговые движения в кистевом суставе.</p> <p>5. И.п. – Стойка ноги врозь, руки перед грудью, пальцы в «замок». Локти в стороны, на уровне плеч.</p> <p>1 – 2 Повороты туловища влево.</p> <p>3 – 4 Повороты туловища вправо.</p> <p>6. И.п. – Стойка ноги врозь, правая рука на пояс, левая вверх. Наклоны туловища со сменой положения рук.</p> <p>1 – 2 Два наклон туловища вправо.</p> <p>3 – 4 Два наклон туловища влево</p> <p>7. И.п. – Сед на правой ноге, левая в сторону на пятку. Руки произвольно.</p> <p>1 – 2 «Перекаты» с правой ноги на левую ногу.</p> <p>3 – 4 «Перекаты» с левой ноги на правую ногу.</p> <p>8. И.п. – Основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах.</p> <p>1 Прыжок вперед</p> <p>2 Прыжок назад</p> <p>3 Прыжок влево</p> <p>4 Прыжок вправо</p> <p>Переход на шаг. Восстановление дыхания.</p> <p>9. Выполнение упражнений на силу.</p>		
---	--	--

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
5 – Раз, девочки		
10 – Раз, мальчики		
Основная часть – 25 минут		

Построение в одну шеренгу лицом к месту занятия. Движение в колонну по одному к следующему месту занятий.		
Самостраховка и страховка. Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость.	Деятельность учителя	Деятельность ученика
Самостраховка при перекатах в группировке. Стоя спиной к гимнастическому мату. Основная стойка. Упор присев. Группировка. Перекаты в группировке, вперёд – назад. 3 – 4 раза. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке. 3 – 4 раза. Выполнение кувырка вперёд с помощью учителя. Со страховкой. Выполняется на мате, лежащем на гимнастическом мостике. Кувырок «под горку». Кувырок вперёд на мостике, «под горку», самостоятельно. Из упора присев кувырок вперёд в упор присев Стоя спиной к гимнастическому мату выполнить равновесие на правой, левой ноге. Руки в стороны, ладони вниз. Выполнить связку элементов. Стоя лицом к мату. Основная стойка. Равновесие на одной	Следить за правильным выполнением группировки. Объяснение, что может случиться, если неправильно выполнять элементы акробатики. Поощрение учащихся правильно выполняющих задания. Страховать стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогать наклонить голову вперёд на грудь, а другой поддерживать под грудь или плечо, обеспечивать плавное опускание на лопатки. Рассмотреть ошибки на примерах учащихся. Помогать слабым учащимся, осуществляя страховку.	Плотная группировка. Правой ладонью держать за правую голень, левой ладонью держаться за левую голень. Не обхватывать ноги. Правильное выполнение заданий и упражнений. Наблюдать за правильным выполнением упражнений, одноклассниками. Найти ошибки в выполнении акробатических элементов у одноклассников. Исправление своих ошибок. Внимательно следить за группировкой. Не ставить близко руки к ступням. При выполнении кувырка оттолкнуться ногами. При выполнении покачиваний касаться попеременно руками и ногами мата. Выполнять упражнений на гибкость с максимальной

<p>ноге, руки в стороны. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев.</p> <p>Упражнения на гибкость. Выполнять на мате.</p> <p>Лёжа на животе, руки вверх. По сигналу поднять прямые ноги от мата. Прогнуться. Держать 5 сек.</p> <p>Лёжа на животе, руки вверх. По сигналу поднять прямые руки от мата. Держать 5 сек.</p> <p>Лёжа на животе руки вверх, поднять от мата прямые руки и ноги, прогнуться.</p> <p>Лёжа на животе, руки вверх. Поднять прямые руки и ноги от мата. Прогнуться, Выполнить покачивания вперёд – назад. 5 – 6 сек.</p>		<p>амплитудой.</p>
<p>Заключительная часть. Рефлексия.</p>		
<p>1. Общее построение команды</p> <p>2. Задать вопросы по пройденному материалу.</p> <p>3. Отметить лучших учащихся.</p>	<p>Задать вопросы по технике безопасности.</p> <p>Отметить, действительно, лучших учащихся.</p> <p>Акцентировать внимание на часто встречающихся ошибках.</p>	<p>Правильное выполнение команд: Равняйся, Смирно, Вольно.</p> <p>Высказать своё мнение по содержанию урока.</p>
<p>Домашнее задание.</p>		
<p>Выполнять упражнения в равновесии. Выполнять упражнения на гибкость. Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа до 10 раз.</p>		