

Конспект урока

Акробатика. 6 класс

Тема урока:

Техника выполнения акробатических элементов.

Основные задачи:

1. Развивать быстроту реакции и координацию движения.
2. Совершенствовать технику кувырка вперед
3. Изучить акробатический элемент стойка на лопатках
4. Содействовать развитию игровой ловкости и самостоятельному принятию игровых решений
5. Обеспечить усвоение учащимися знаний о технике индивидуальных действий игроков в защите

Современные образовательные технологии:

игровые, здоровьесберегающие, командные

Время проведения урока:

Урок сопровождается:

презентацией, которая сопровождается наглядными материалами.

Место проведения:

спортивный зал 24 × 12 м

Необходимый инвентарь:

спортивные маты, проектор

Учитель:

Рудаков А.Н.

Часть урока и ее продолжительность	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 10 минут	<p>1. Организовать учеников и психологически настроить их на сознательное выполнение задач, поставленных на данный урок, эмоционально подготовить детей к продуктивной работе.</p> <p>2. Подготовить учащихся к овладению упражнениями определенного характера.</p> <p>3. Содействовать формированию осанки, и восстановлению дыхания. Функционально подготовить организм учащихся к выполнению более интенсивных и трудных упражнений</p> <p>4. Содействовать развитию игровой ловкости и самостоятельному принятию игровых решений</p>	<p>Общее построение класса. Учитель сообщает задачи урока. Рассказывает о технике безопасности на уроках по акробатике.</p> <p>Бег в умеренном темпе с изменением направления,</p> <p>1. Подняться на носки руки вверх, опуститься – руки вниз. 2. Круговое движение головой.. 3. Разминаем плечи: смена рук, круговое движение руками. 4. Наклоны вперед, назад.</p> <p>5. Эстафеты на матах: катимся колбаской, ползем по-пластунски, на четвереньках, пролезает под игроком (игрок принимает упор лежа)</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>1 раз</p>	<p>Требовать от учащихся согласованных действий, быстроты и четкости выполнения. Обеспечить конкретность урока и доступность. С помощью презентации показать, как выполняются акробатические элементы.</p> <p>Следить за сохранением дистанции (вытянутая рука). Следить, чтобы учащиеся не забегали на маты.</p> <p>Упражнения выполняются на месте. Следим за правильным выполнением упражнений</p> <p>Следим за правильным выполнением эстафет.</p>
Основная часть 15 мин	Совершенствовать технику кувырка вперед.	<p>1. Выполняем подготовительное упражнение перекаты на спине в группировке.</p> <p>2. После перекатов на спине на счет 3 встать на ноги.</p> <p>3. Выполняем кувырок вперед.</p>	<p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Перестроение учеников вдоль матов. Принять упор присев спиной к матам. Следить за правильным выполнением группировки: подбородок прижат к груди, руки держат голень.</p> <p>На счет 3, сделать группировку – голову к коленям.</p> <p>Повернуться лицом к матам. Упор присев. Руки поставить на мат,</p>

Часть урока и ее продолжительность	Частные задачи к конкретным видам упражнений	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
	Изучить технику стойки на лопатках.	<p>4. Показать правильную постановку рук при выполнении упражнения стойка на лопатках.</p> <p>5. Из упора присев в стойку на лопатках</p>	<p>1 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>подбородок прижать к груди. По команде учителя выполнить кувырок вперед. Стоя спиной к матам, взять себя за талию (большие пальцы рук располагаются в центр живота. Локти как можно ближе соединить за спиной.</p> <p>Перекатиться на спину, проследить за правильной постановкой рук, только после этого сделать стойку на лопатках.</p>
	Содействовать развитию игровой ловкости и самостоятельному принятию игровых решений.	<p>6. Соединить 2 акробатических элемента: стойка на лопатках и кувырок вперед.</p> <p>7. Игра «Море волнуется».</p>	<p>3 раза</p> <p>1 раз</p>	<p>Из упора присев выполнить кувырок вперед-упор присев-стойка на лопатках.</p> <p>Игра на расслабление. Дети принимают различные фигуры по команде замри. Учитель отмечает самые интересные.</p>
Заключительная часть 5 мин	<p>Содействовать оптимизации ритма дыхания и чистоты сердечных сокращений.</p> <p>Содействовать осмыслению учащимися результатов собственной учебно-познавательной деятельности.</p>	<p>Медленный бег по залу колонной по одному с постепенным снижением скорости до перехода в ритмическую ходьбу под счет учителя.</p> <p>Подведение итогов урока.</p>	<p>1,5 круга</p> <p>3 мин</p>	<p>Следить за сохранением дистанции и за восстановлением дыхания.</p> <p>Проверить усвоение учащимися знаний о технике индивидуальных действий игроков в защите. Рассказать об ошибках, выставить оценки.</p>