

Урок по физической культуре для 5,7,8,9 классах в соответствии с ФГОС " Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках"

Дата: 13.12.2018 года

Ф. И. О. педагога: Мартова В.С.

Класс: 5,7,8,9 класс

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 40 минут

Раздел: Гимнастика с элементами акробатики.

Тема урока: Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Стойка на голове. Мост из положения стоя встать.

Цель: совершенствование техники кувырка вперед в группировке, стойки на лопатках, стойки на голове, мост из положения стоя.

Планируемые достижения обучающихся:

предметные: владеть техникой кувырка вперед, стойки на лопатках, совершенствовать группировки и перекаты в группировках;

метапредметные:

регулятивные: самостоятельно формулировать и сохранять целевые установки урока, выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; осуществлять самоконтроль, коррекцию и самооценку своих действий по освоению алгоритма кувырка вперед, стойки на лопатках;

познавательные: создать пошаговый алгоритм выполнения двигательных навыков - кувырка вперед, стойки на лопатках; учить анализировать действия при выполнении кувырка вперед, стойки на лопатках; самостоятельно формулировать выводы;

коммуникативные: формулировать собственное мнение; использовать речь для регуляции своих действий;

личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели; проявлять мотивацию к изучению действий при выполнении кувырка вперед, стойки на лопатках.

Тип урока: Комбинированный, индивидуальный, игровой

Технологии: Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения.

Задачи:

1. Способствовать постановки учащимися целей и задач урока по совершенствованию техники стойки на лопатках, кувырка вперед.
2. Подготовить необходимые группы мышц с помощью комплекса ОРУ для освоения обучающимися действий по выполнению кувырка вперед, стойки на лопатках.
3. Обеспечить условия, для создания обучающимися пошагового алгоритма кувырка вперед, стойки на лопатках.
4. Организовать самоанализ, самооценку и коррекцию действий по освоению техники кувырка вперед, стойки на лопатках.

Оборудование и инвентарь:

Гимнастические маты (1 дорожка по 2 мата), методические наглядные пособия (техника выполнения кувырка вперед, техника выполнения стойки на лопатках), музыкальный центр, диски с музыкой, баскетбольные мячи 4 штуки.

Содержание и технология урока:

Этапы урока

Деятельность учителя Деятельность учащихся

УУД

1. Вводно-подготовительная часть (2-3 мин)

Построение в шеренгу. Равняйся, смирно! **Пульсометрия**

- Мы начнём наш урок с того, что попробуем отгадать, чем будем заниматься. Послушайте загадку:

- Какие гимнастические упражнения вы знаете?

- Среди перечисленных вами гимнастических упражнений давайте попробуем отработать кувырок вперед и стойку на лопатках.

- Какую цель урока обозначим сегодня?

- Давайте, вместе определим, какая последовательность действий необходима для достижения данной цели?

Построение в одну шеренгу, сообщение задач урока.

Пульсометрия (С записью на графике)

Дети отгадывают загадку

(перекаты, кувырки, стойки, мост ...)

(будем кувыркаться, выполнять стойки)

Дети планируют предстоящую деятельность на уроке:

1) Провести разминку перед выполнением кувырка, стойки.

2) Выяснить и разучить последовательность движений техники кувырка вперед, стойки на лопатках.

3) Рассмотреть ошибки при выполнении кувырка вперед и стойки на лопатках.

Поставить цель, учебные задачи, наметить план для изучения новых действий при выполнении кувырка вперед и стойки на лопатках

Регулятивные (целеполагание как постановка учебной задачи, планирование)

- Создать пошаговый алгоритм выполнения двигательного навыка – кувырка вперед, стойки на лопатках.

2. Подготовительный этап (10 мин)

- Акробатика появилась в глубокой древности. Изображения на сохранившихся памятниках, сосудах, фресках и других изделиях свидетельствуют о том, что этот вид спорта был известен в Древнем Египте за 2300 лет до н. э.
- Раньше акробатами называли канатоходцев, танцовщиков, актеров, скоморохов, которые в своих выступлениях кувыркались, выполняли прыжки и перевороты. Артистов, выступавших в этом жанре, называли – «люди без костей».
- Акробатика составляла обязательную часть увеселительных зрелищ.

•Название «акробат» произошло от греческого слова «акробатес», что в переводе означает «подымающийся вверх», «подымающийся ввысь». От этого слова в дальнейшем образовалось понятие «акробатика».

•Акробатика – это вид спорта, в котором выполняются акробатические упражнения, связанные с сохранением равновесия и вращением тела с опорой или без опоры.

•Этот вид спорта не требует специального зала или сложного оборудования. Можно заниматься даже дома, расстелив на полу плед или небольшой матрасик.

3 минуты

- С чего начинаем осуществление плана?

Для чего мы это сделаем?

Итак, первый пункт плана – разминка.

1. Класс равняйся, смирно! По порядку номеров рассчитайся!

2. В колонне по одному «бегом марш!»

Учителю следует следить:

- за осанкой;

- за правильностью и точностью выполнения действия;

- следить за дистанцией.

3. Разминочные упражнения в движении:

- наклоны вперёд с доставанием носков стоп;
- рывки прямых руками поочередно;
- повороты туловища в движении;
- выпады вперёд;

4. Строевые упражнения в движении:

- Повороты «На-лево! На-право! Кругом!»;
- Расчёт на первый-второй;
- Перестроение из 1 шеренги в 2;
- Перестроение из 2, в шеренгу по 1;
- Поворот На-право!

4. Ходьба по кругу с восстановлением дыхания.

- Вот мы с вами выполним зарядку.

Проводится комплекс ОРУ под музыку с учителем и помощниками.

Подведение итогов комплекса (оценки некоторым детям).

Пульсометрия (С записью на графике)

- Надо начать с разминки, чтобы подготовить наши мышцы к предстоящей работе.

Выполнение действий.

Дети бегут по залу под музыкальное сопровождение в течение 2 минут.

Восстановление дыхания.

Соблюдают интервал.

Выполняют упражнения

Пульсометрия (С записью на графике)

Познавательные (логические)

Регулятивные (контроль, самоконтроль)

3. Основная часть

(25 минут)

Построение.

Учащиеся стоят на месте лицом к наглядным пособиям.

Рассмотрим последовательность движений техники кувырка вперёд (рассматривают изображения)

На стене размещено наглядное пособие

«Техника выполнения кувырка вперёд».

Последовательность движений кувырка вперед:

1. Упор присев;
2. Перекат вперед;
3. 4. Группировка;
5. Упор присев.

Повтор и закрепление детьми порядка действий при кувырке вперёд.

(дети называют)

Подводящие упражнения:

- Из каких положений выполняется группировка?

И. П. – упор присев с опорой руками впереди стоп.

1, 2, 3 - пережат назад, подтягивая колени руками к груди (хват руками за голень, ниже коленного сустава);

4 – и. п.

И. П. – сед, ноги вместе, руки касаются мата;

1 – сделать группировку сидя;

2, 3 – пережат назад, вперед;

4 – и. п.

Перед выполнением кувырка давайте вспомним технику безопасности

Провести инструктаж по технике безопасности для выполнения кувырка вперед.

При выполнении кувырка вперед следует помнить:

в упоре присев тяжесть тела не переносим на шею и голову.

не мешать и не помогать ученику, выполняющему упражнения, не задевать друг друга при выполнении кувырка.

Выполнение техники кувырка вперед

1 ребёнок демонстрирует кувырок вперед, а учитель комментирует последовательность действий. Кувырок вперед выполняется из положения упора присев. После группировки нужно оттолкнуться ногами и перевернуться через голову, прижимая подбородок к груди, вернуться в исходное положение упор присев.

Затем кувырок вперед выполняют дети. Следить за выходом из кувырка и группировкой.

Кувырки выполняются поточным способом.

«Выполнение стойки на лопатках»

Разберём технику выполнения стойки на лопатках.

упор присев;

группировка;

пережат на спину в группировке;

руки подставлены под спину;

стойка на лопатках (ноги поднять вверх, выпрямить, носки натянуты)

Объяснить виды группировок в данной технике. (дети называют)

Повтор и закрепление детьми порядка действий при выполнении стойки на лопатках. (дети называют)

Отрабатываем выполнение стойки на лопатках.

Рассмотрим ошибки при выполнении стойки на лопатках.

- Какие ошибки были допущены в выполнении данного упражнения?

- Какие затруднения испытывали?

А теперь попробуем соединить все упражнения

соединяем всё вместе в комбинацию

- красиво встать, основная стойка - пятки вместе, носки полуразвёрнуты, поднять руку вверх, кувырок вперед, ещё кувырок вперед, из упора присев, стойка на лопатках, ноги развести, свести, согнуть, в упор присев, встать красиво.

За работу на уроке некоторым учащимся поставить оценки.

Пульсометрия (С записью на графике)

Выяснить и разучить последовательность движений техники кувырка вперед.

Выявить и создать алгоритм кувырка вперед.

Ученики внимательно слушают учителя и рассматривают картинки

в упоре присев

при падении пытаемся сгруппироваться

В приседе, сидя, лёжа на спине

Дети выполняют упражнения по команде учителя

Следить за основной стойкой, подходом к гимнастическому мату, упором присев, страховка учителем, исправление ошибок.

В приседе и лёжа на спине

Ответы детей.

Дети называют общие ошибки при выполнении кувырка вперед:

1. Откинута голова назад;

2. Неправильный захват руками голеней;
 3. Отсутствие движения вперед, вследствие слабого отталкивания ногами и руками;
 4. Неплотная группировка и поэтому прямая спина.
- Учащиеся сами анализируют: почему не получился кувырок, если не знают, то «прибегают» к помощи одноклассников.

Пульсометрия (С записью на графике)

Регулятивные (удержание цели и задач урока)

Регулятивные (коррекция)

Выявить и создать алгоритм кувырка вперед, стойки на лопатках осуществлять действия контроля и самоконтроля в ходе владения техникой кувырка вперед.

3 пункт плана

Рассмотреть ошибки при выполнении кувырка вперед

Выяснить и разучить последовательность движений техники кувырка вперед.

- Попробуем отработать такие упражнения, как кувырок вперёд и стойка на лопатках.

Группировка — положение с плотно согнутыми к груди ногами и наклоненной на грудь головой.

Плотность группировки увеличивается за счет захвата кистями рук за середину голеней. В момент захвата колени следует развести так, чтобы подбородок оказался между ними.

Группировка в приседе. И. п.— упор присев. 1—2 — группировка в приседе на носках; 3— 4 — упор присев. То же, но на каждый счет. То же, но из основной стойки (о, с.) приседая.

Группировка лежа на спине (рис. 1, б). И. п.— лежа на спине, руки вверх. 1—2 — группировка, поднимая согнутые ноги и таз; 3—4 — и. п. То же, но в более быстром и максимально быстром темпе.

Умение дать самооценку собственной деятельности (Л)

Примеры самооценки детей:

- Я считаю, что теперь я могу выполнять упражнения без помощи учителя;
- Я сегодня старался выполнить упражнения без ошибок;
- Я ещё хочу поработать с учителем, чтобы выполнить эти упражнения.

Контрольное упражнение на пресс:

Пульсометрия (С записью на графике)

Поднятие туловища за 30 секунд

Умение дать самооценку собственной деятельности

Эстафета гимнаста:

1. Бег, кувырок вперед, обежать стойку и передать эстафету.
2. Бег прыжок через скакалку, обежать стойку и передать эстафету.
3. Бег поднимание гантели, обежать стойку и передать эстафету.

Пульсометрия (С записью на графике)

Регулятивные (удержание цели и задач урока). Познавательные (общеучебные: извлечение и представление информации)

Регулятивные (контроль и самоконтроль)

Познавательные (логические: анализ)

Регулятивные (самооценка)

Заключительная часть

(5 мин) Начертить график пульсометрии и дать анализ результата ЧСК

Рефлексивно-оценочный

Задание для обучающихся:

Учиться оценивать свои действия

(2 мин) Осуществлять выбор задания.

Построение в шеренгу.

- Скажите, чем мы занимались на уроке?
- Каких поставленных целей мы достигли?
- Что у вас получилось?
- Продолжите предложение «У меня сегодня получилось...»
- Над чем бы каждый хотел поработать?

- Что бы вы хотели выполнить еще раз?
 - Какие задачи поставим на следующий урок?
 - Сегодня что нового узнали?
 - В чём трудность?
 - Вы сегодня хорошо справились, но на следующем уроке мы еще потренируемся, и будем сдавать на оценку технику кувырков вперёд.
- Выставление оценок за работу на уроке.
Нарисовать, на что или на кого ты похож, когда выполняешь кувырок вперед и стойку на лопатках.

Домашнее задание. Комплекс №3

Отработать кувырок вперёд, стойку на лопатках