**Конспект открытого урока по гимнастике в 5 Л классе. Тема: "Акробатические упражнения" **

* [Полякова](http://festival.1september.ru/authors/206-547-607) Елена Федоровна, *учитель физической культуры*

**Тема урока:** акробатические упражнения и комбинации.

**Тип урока:** совершенствования.

**Метод проведения:** Индивидуальный, групповой, фронтальный, игровой.

**Задачи урока:**

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:

1. Совершенствование техники выполнения кувырка назад.
2. Совершенствовать выполнение упражнений в равновесии на бревне.

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ:

1. Развивать физические качества, гибкость, ловкость, координацию движений.
2. Формировать правильную осанку.

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

1. Воспитывать дисциплинированность, терпение, трудолюбие, ответственность и взаимовыручка.
2. Воспитывать культуру здорового образа жизни.

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Дата проведения: 20 ноября 2017 г**

**Время:** 45 мин.

**Инвентарь**: Гимнастические маты, бревно, мяч волейбольный, свисток, секундомер,.

*Урок представлен в виде таблицы. (*[*Приложение*](http://festival.1september.ru/articles/548966/pril.doc)*)*

**Приложение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание** | **Дозирование нагрузки** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть**  | 1. Построение. Приветствие. | 30 сек. | Обратить внимание на спортивную форму учащихся. |
| 2. Сообщение задач урока. | 1 мин. | Задачи сообщить четко, ясно. |
| 3. Строевые упражнения:Повороты*“Напра-во!”**“Нале-во!”**“Кругом!”* | 30 сек. | Четкое выполнение команд. |
| 4*.* ***Ходьба**** на носках, руки вверх;
 | 0,5 круга | Руки не опускать, прямые, ладони смотрят друг на друга. |
| * на пятках, руки в стороны;
 | 0,5 круга | Спина прямая, руки не опускать. |
| * на внешней (внутренней) стороне стопы, руки на пояс;
 | 0,5 круга | Во время ходьбы следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении. |
| * в полуприседе, руки за спиной;
 | 0,5 круга |
| * в полном приседе, руки на коленях.
 | 0,5 круга |
| 5. ***Бег по кругу**** с прямыми ногами вперед, руки на пояс;
 | 0,5 круга | Ноги прямые, в коленях не сгибать. |
| * с захлестыванием голени назад;
 | 0,5 круга | Пятками касаемся ягодиц. |
| * с высоким подниманием бедра;
 | 0,5 круга | Выше поднимаем колени. |
| * с изменением направления (бег змейкой).
 | 0,5 круга |  |
| 6. ***Ходьба**** выполнение дыхательных упражнений;
 | 1 круг | Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом, опуская руки вниз, выдох.Выдох должен быть продолжительнее вдоха. |
| Перестроение для выполнения ОРУ | 30 сек. | Перестроение выполнять по командам:*“Налево в колонну, по 4-е марш!”*Интервал и дистанция 2 шага. |
| **Подготовительная часть** | ***ОРУ***  | 9 мин. | Выполняет один из учащихся под музыкальное сопровождение |
| Основная часть  | Обратная команда для перестроения, ходьба по заданию. | 30 сек | По ходу восстановить дыхание. |
| Подготовка мест занятий. | 30 сек. | Гимнастическое оборудование и снаряды приготовить перед уроком, освободить середину зала для выполнения ОРУ. |
| 1. Кувырок вперед  | 3 мин. | Выполнить 2 кувырка вперед слитно в группировке; подбородок плотнее у груди, руки приставлять к голени во время переката через спину |
| 2. Кувырок назад | 3 мин. | Следить за техникой выполнения упражнений |
| 3. Кувырок назад в широкую стойку | 2 мин | Выполнить кувырок в полной координации, исправлять ошибки учащихся |
| 4. Кувырок назад в полушпагат | 2 мин | Обратить внимание на правильное положение учащихся в конечном положении |
| 5.Кувырок назад через стойку на лопатках. | 2 мин | Предварительно выполнить стойку на лопатках |
| 3. Упражнения в равновесии на бревне.Акробатика. | 10 мин. | Бревно стоит на полу. Встать на край бревна, пройти по нему на носках, руки в стороны, выполнить равновесие на одной ноге (“ласточка”).Соскок с бревна удобным способом. Далее на матах выполнить 2 кувырка вперед слитно , поворот, 2 кувырка назад и перекатом назад стойка на лопатках. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Заключительная часть**  | Учитель: *“Отделения, равняйсь, смирно!”**“Напра-во!”**“К смене мест занятий, шагом марш!”* | 1 мин | Снова под счет, в ногу. |
| Перестроение в одну шеренгу.Подвижная игра «Снайперы» | 30 сек | Расчет на 1,2 |
| Игра на внимание *“Карлики и великаны”.*Подведение итогов урока.Домашнее заданиеОрганизованный уход из зала. | 3 мин. 30 сек1 мин.30 сек. | *“Карлики”* – и.п. упор присев.*“Великаны”* – и.п. основная стойка, руки вверх.Оценить работу учащихся на уроке, их познавательную и творческую активность, отметить самых внимательных, старательных учащихся.Задание:Повторить акробатические упражнения. |

**САМОАНАЛИЗ ОТКРЫТОГО УРОКА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 6 КЛАССЕ**

**УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

 **ПОЛЯКОВОЙ ЕЛЕНЫ ФЕДОРОВНЫ**

**Тема урока «Акробатические упражнения»**

Урок проводился в 6а классе, согласно списочному составу присутствовало \_\_\_\_ человек. Из них \_\_\_\_ человек основной группы и \_\_\_человека подготовительной. Тема урокамною была взята из базовой части рабочей программы. Конспект урока соответствует программным требованиям данного возраста, рабочему плану и поставленным задачам.

 Обучающиеся к началу урока были в спортивной форме. Спортивный зал проветрен, подготовлен спортивный инвентарь для всех учащихся.

Урок начался с построения. Ясно и четко были объявлены цели и задачи урока.

 Подготовительная часть урока длилась \_\_\_\_\_\_ минут. Общеразвивающие упражнения проводились под музыкальное сопровождение, в процессе выполнения которых были задействованы все группы мышц. Они выполнялись фронтальным методом. Для развития выносливости у обучающихся использовался продолжительный бег и беговые упражнения по диагонали. Развитие координационных способностей осуществлялось через упражнения, требующих согласования движений и силовых параметров движений.

 Основная часть урока продолжалась \_\_\_\_\_\_\_ минут. Для решения главных, образовательных задач был подобран комплекс упражнений для совершенствования кувырка назад в различные конечные положения. В этой части урока использовался групповой и индивидуальный метод. Применяемые в комплексе дыхательные упражнения также способствовали решению оздоровительных задач – развитию дыхательной мускулатуры.

 В конце основной части были проведены малоподвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. Они помогли снять воздействие физической нагрузки и восстановить организм для полноценной работы на последующих уроках, а также способствовали повышению эмоционального состояния учащихся.

 В заключительной части урока были подведены итоги, отмечено как класс в целом и отдельные учащиеся справились с поставленными задачами занятия. На протяжении всего урока мною использовались методы стимулирования, похвалы и мотивации. Стиль общения с учениками доверительный, построен на взаимном уважении. В заключении было дано домашнем задании, так как его выполнение является одним из важнейших условий повышения активности учащихся, а также мотивации и потребности к занятиям физическими упражнениями, улучшения их физической подготовленности и первым шагом к самостоятельным занятиям физической культурой.

 При организации обеспечения учебного занятия мною было уделено внимание на:

- соблюдение структуры урока;

- обеспечение логической связи между частями урока;

- целостность использования форм организации занимающихся;

- соответствие дидактическим принципам (от простого к сложному);

- целостность использования времени на занятии (объяснение, показ, выполнение упражнений, активный отдых);

- соблюдение техники безопасности (интервал, дистанция).

 Для достижения высокой моторной плотности урока применялись поточный и групповой методы.

 Индивидуальная работа прослеживается через планирование нагрузки, которая соответствует данному этапу подготовки и через осуществление контроля по предупреждению и исправлению ошибок. Регулировалась нагрузка количеством упражнений и количеством повторений. Уделенное внимание на функциональное состояние обучающихся и сочетание нагрузки с активным отдыхом решало оздоровительные задачи.

 При решении воспитательных задач, я акцентировала внимание на дисциплине, на активности учащихся и на взаимодействии в коллективе при выполнении групповых упражнений. Старалась создать доверительную обстановку и развить у учащихся такое качество, как уверенность в себе.

 В целом урок проходил на хорошем организационном уровне. В ходе проведения всего занятия я занимала такое место, чтобы держать в поле зрения всех учащихся класса. На протяжении всего урока я концентрировала свое внимание на правильном выполнении занимающимися основных фаз движений и, по мере необходимости, делала методические замечания.

 Хочется отметить высокую дисциплинированность класса, их интерес и желание качественно выполнять упражнения.