

«Акробатическое соединение из разученных элементов»

8-б класс

Провел: учитель Амирова Л.Ф.(ноябрь 2017)

Цель: составить и продемонстрировать в группах акробатическое соединение из разученных элементов.

Задачи урока:

- способствовать развитию физических качеств методом круговой тренировки;
- закрепить технику акробатических элементов ранее изученных;
- формировать умение творческих способностей в составлении акробатического соединения;
- воспитывать чувство взаимопомощи, самостоятельность.

Продолжительность урока - 40 минут.

Место занятия - спортивный зал.

Материальное обеспечение: маты, карточки с заданиями, гантели – 2, 3 кг, скакалки, набивные мячи – 3 кг, гимнастические скамейки, стойки с флажками.

Содержание урока	дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть урока 10-12 минут		
Построение, приветствие. Измерение показателей ЧСС. Сообщение задач урока.	3	Выявить учащихся пришедших на урок с удовлетворительным показателем ЧСС. Если такие есть дать минимальную нагрузку на уроке и т.д.
Строевая подготовка (повороты на месте).		Обратить внимание на правильность выполнения поворотов.
Ходьба: на носках, руки на пояс; на пятках, руки в стороны; Бег.		Обратить внимание на осанку (плечи расправить, смотреть вперёд, живот подтянуть). Следить за интервалом.
Используя боковые линии волейбольной площадки – приставной шаг правым, левым боком, руки за головой.		Локти в стороны, спина прямая, шире шаг, выше подскок.
Ходьба «Класс! На месте - стой!» «Налево!» «В группах по станциям – разойдись!».	2	Учащиеся занимают рабочие места по станциям. Группы 3-4 человека, ранее сформированы.
Выполнение заданий на различные группы мышц <u>методом круговой тренировки</u>. После выполнения задания на станции бег по кругу с переходом на следующую станцию.	7 минут	Во время бега по кругу следить за технически грамотным выполнением составляющих элементов бега.
1 станция (задание) – сгибание и	20 сек	На каждой станции задания

разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки.		подобраны в чередовании на различные группы мышц.
2 станция (задание) – прыжки через гимнастическую скамейку (перешагивание –облегчённый вариант).	20 сек	Темп высокий – для сильного ученика, средний для среднего и слабого ученика.
3 станция (задание) – упражнения с гантелями.	20 сек	Задания начинаются и заканчиваются по сигналу учителя (свистком).
4 станция (задание) – прыжки через скакалку.	20 сек	
5 станция (задание) – отдых лёжа на матах.	20 сек	
6 станция (задание) – бегс набивным мячом в руках вокруг стойки: 1 раз с мячом, 1 раз без мяча и т.д.	20 сек	
7 станция (задание) – лёжа на спине руки за головой подъём ног 90°.	20 сек	
Лёгкий бег с переходом на ходьбу.		Упражнения для восстановления дыхания.
Основная часть урока 22 минуты		
Работа в группах по карточкам.	9 мин.	Учащиеся устраняют ошибки, друг у друга и помогают добиться правильного выполнения каждого акробатического элемента. Работают совместно, дружно.
Задания в карточках для девочек следующие: * выполнение упражнений для мышц шеи (наклон, вращения); * упражнение на равновесие «ласточка»; *кувырок вперёд, назад; * кувырок назад в стойку ноги врозь; * «мост» из положения стоя с помощью и без помощи; * стойка на лопатках с помощью рук; * сед в группировке, сед углом;	2 раза по 2 раза 3 раза 2 раза 2 раза 2 раза	При кувырке обратить внимание на положение головы, круглую спину, слегка развёрнутые колени, локти прижаты, захват рук чуть ниже колен. В стойке туловище должно быть прямым, носки вытянуть, локти широко не расставлять. Обратить внимание на опору всей ступни, ноги врозь, кисти рук направлены под лопатки, голова назад.
Задания в карточках для мальчиков следующие: * выполнение упражнений для мышц шеи (наклон, вращения); *упражнение на равновесие – стойка на одной ноге, руки в стороны; *кувырок вперёд, назад; *кувырок назад в стойку ноги врозь; * стойка на лопатках без помощи рук; *сед с наклоном вперёд; *стойка на руках, кувырок вперёд.	2 раза по 3 раза 3 раза 2 раза 2 раза 3 раза	В стойке туловище должно быть прямым, носки вытянуть, локти широко не расставлять. В упражнениях на силу обязательно выполняется страховка товарища.
Измерить показатели ЧСС.	1 мин.	Проследить в норме или нет показатель ЧСС после максимальной нагрузки

Творческое задание. Составить и выполнить акробатическое соединение из элементов каждой группой.	7 мин.	Даётся чёткая установка на выполнение правильного перехода от одного элемента к другому.
Показ 2-3 групп акробатическое соединение на оценку.	5 мин.	Учитель называет, кто из группы показывает, кто объясняет последовательность выполнения, кто анализирует и ставит оценку. Оценка ставится одна на всю группу. Ошибки смотрятся у всех членов группы. Например, 1 показал с двумя ошибками, второй объяснил всё отлично, а третий не увидел тех ошибок, которые допустил первый. В этом и заключается обучение в сотрудничестве.
Заключительная часть урока 5-6 минут		
Дыхательная гимнастика	3 мин.	Обратить внимание на правильную посадку при упражнениях на дыхание
Измерение показателей ЧСС.	2 мин.	Проследить показатель ЧСС у каждого, вернулся к первоначальному показателю ЧСС или нет.
Итог урока.	1 мин.	Благодарю детей за работу на уроке. Организованный уход с урока.