

**«Гимнастика с элементами
акробатики»
6 класс**

Выполнил: Черняев Евгений Александрович
Учитель физической культуры
ГБОУ Гимназия № 628
Красногвардейского района
Санкт-Петербург

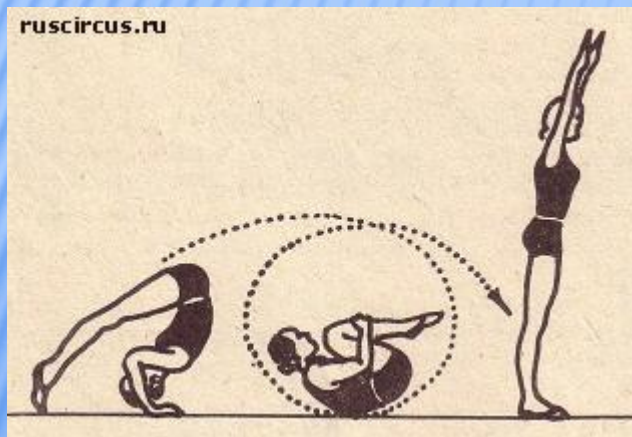
Цель

Освоение техники акробатических
упражнений



Задачи

1. Закрепить технику кувырков вперед-назад, разучить акробатическую комбинацию.



2. Способствовать развитию координации, гибкости, прыгучести.

3. Способствовать воспитанию трудолюбия, дисциплинированности, ответственности.

Образовательные технологии

- ✓ здоровье сберегающая
- ✓ лично ориентированного подхода в обучении
- ✓ игровое моделирование



Методы организации

```
graph TD; A[Методы организации] --> B[игровой]; A --> C[поточный]; A --> D[индивидуальный]; A --> E[фронтальный]; A --> F[групповой]
```

игровой

групповой

ПОТОЧНЫЙ

фронтальный

индивидуальный

Техника безопасности

1. Надеть спортивный костюм, спортивную обувь на нескользкой подошвой;
2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя, а также без страховки;
3. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться мягко, пружинисто приседая;
4. При выполнении упражнения потоком (один за другим), соблюдать достаточные интервалы;
5. При появлении во время занятий боли в руках или других мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и немедленно сообщить учителю.

Основные этапы урока

I. Вводно-подготовительная часть – 10 минут

1. Построение, сообщение задач урока – 1 мин

2. Строевые упражнения на месте – 1 мин

3. Ходьба и ее разновидности – 1,5 мин

4. Бег и его разновидности – 2,5 мин

5. Комплекс ОРУ со скалкой – 4 мин

Основные этапы урока

II. Основная часть урока – 27 минут

1. Повторение и закрепление 2 кувырка вперед, кувырок назад – 10 мин

- подводящие упражнения – 2 мин
- кувырок вперед – 4 мин
- кувырок назад – 4 мин

2. Разучивание акробатической комбинации – 15 мин

- показ, объяснения – 5 мин
- выполнения учащимися – 10 мин

3. Подвижная игра «Веревочка» – 2-3 мин

Основные этапы урока

III. Заключительная часть – 6-7 минут



1. Построение – 1 мин

2. Ответы на вопросы теста – 5 мин

3. Подведение итогов урока – 2 мин

4. Домашнее задание – 1 мин

Упражнения со скакалкой

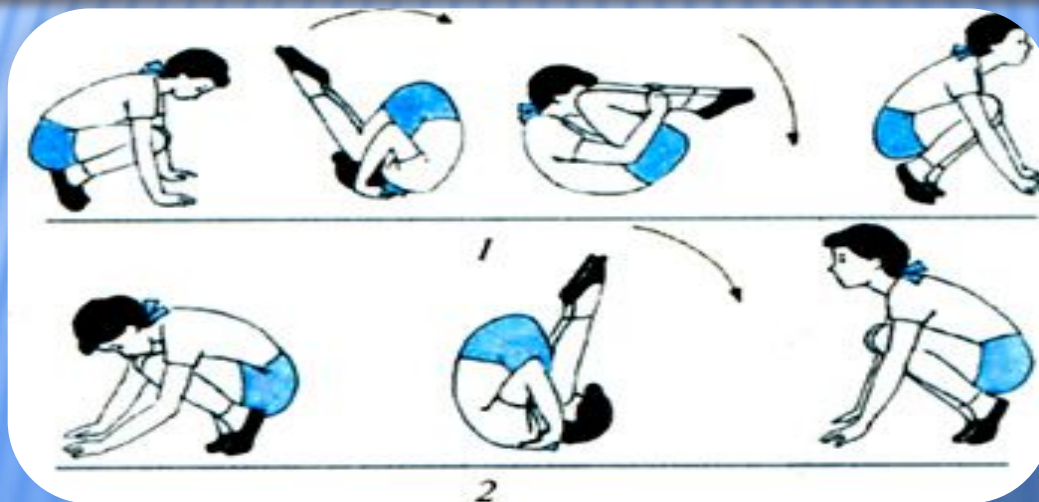


1. И. п. – о.с. скакалка вчетверо в низу
1-2 - поднимаясь на носочки поднять скакалку вверх, потянуться
3-4 – опуститься в и.п.
2. И. п. - стоя, ноги врозь, скакалка вдвое в согнутых руках за головой
1,2,3 - натягивая скакалку, сделать два пружинящих наклона вправо
4 - вернуться в и. п.
1-4 – то же самое влево.
3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка вверху вдвое.
1- мах правой вперед опустить скакалку перед собой, коснуться ногой скакалку;
2- и. п.
3 - мах правой вперед опустить скакалку перед собой, коснуться ногой скакалку;
4- и.п.
4. И. п. - стоя, ноги врозь, скакалкой вчетверо внизу за спиной.
1-2 - отвести руки назад, прогнуться;
- и. п.
- 5.И. п. - стойка на коленях, скакалка вдвое внизу.
1-2 – натягивая скакалку, поднять вверх, правую в сторону на носок
3-4 – вернуться в и. п.
1-4 – то же самое с левой
- 6.И. п. - лежа на спине, скакалка вдвое вверху.
1-2 - сгибая правую, перенести через скакалку
и. п.
- 7.И. п. – стойка ноги врозь, скакалка вдвое внизу.
1-2 –поднять скакалку вверх, завести назад, коснуться скакалкой ягодиц
3-4 –и. п.
8. И. п. – о.с. скакалка внизу под левой, концы скакалки в руках.
1-2 –натянуть скакалку в стороны, отвести правую со скакалкой назад, прогнуться
3-4 – и. п.

2 кувырка вперед, кувырок назад

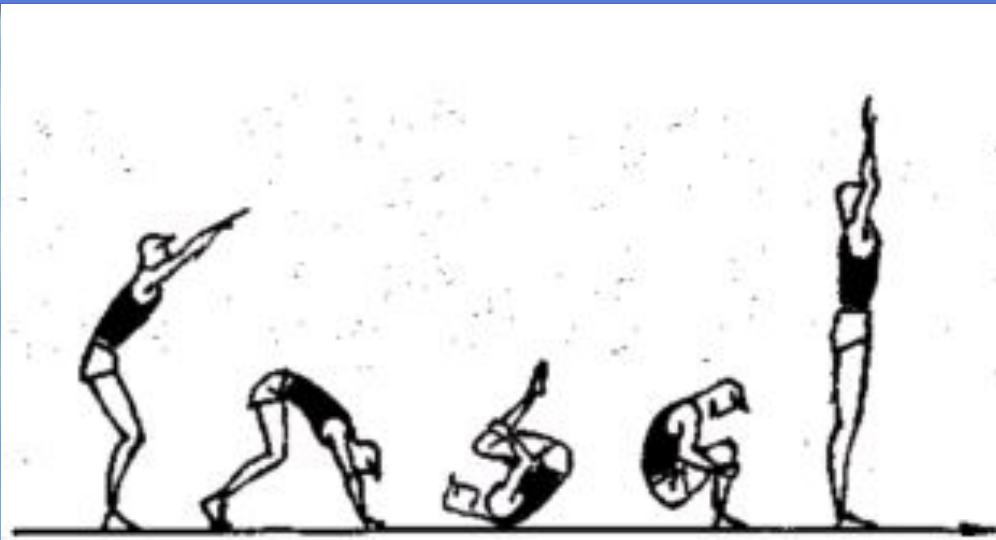
Кувырок вперед – из упора присев, выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову и прийти в упор присев. После первого кувырка, который выполняется несколько энергичнее, чем обычно, поставит руки на мат и, не задерживаясь выполнить второй.

Кувырок назад – энергично наклоняясь назад и сгибая ноги, перекатиться назад, поставить руки пальцами к плечам, опираясь ими, перевернуться через голову и прийти в упор присев.



Учебная комбинация

1. И.п.: о.с., упор присев, кувырок вперёд в упор присев, ноги скрестно;
2. Поворот на 180 градусов, кувырок назад в упор присев;
3. Перекат назад стойка на лопатках;
4. Перекат вперёд в упор присев, встать;
5. «Мост» с помощью, поворот кругом в упор присев;
6. Прыжок вверх прогнувшись.



Игровая тренировка «Веревочка»



Игра, содействующая укреплению прямых мышц живота и разгибателей позвоночника, развитию быстроты двигательной реакции и скоростно-силовых качеств: учащиеся сидят в круге, вытянув ноги и опираясь руками о пол за спиной. Водящий, стоя в середине, проводит верёвочку (с мешочком на конце) под ногами детей. Тот, ноги которого подсекает верёвочка, поднимает их. У кого ноги задеты, меняется ролью с водящим.

Тест по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»

Как необходимо выполнять упражнения по гимнастике

- с учителем
- самостоятельно
- без страховки

Какая форма одежды необходима для выполнения гимнастических упражнений

- спортивный костюм
- утеплённая куртка
- резиновые сапоги
- кроссовки

Перечислите виды гимнастики

- подтягивание в висе
- бег
- лазание
- кувырки
- метание мячей

При выполнении подтягивания, когда упражнение считается выполненным

- если подбородок окажется ниже перекладины
- если плечи находятся выше перекладины
- если подбородок окажется над перекладиной



Тест по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»

При отжимании в упоре лёжа на полу нужно

- сохранить правильное положение
- плавно согнуть руки до угла 90°
- коснуться грудью пола

Как выполнять повороты на бревне

- без переступания ногами
- со сменой ног
- с переступанием ногами

Что необходимо знать при выполнении кувырка вперёд

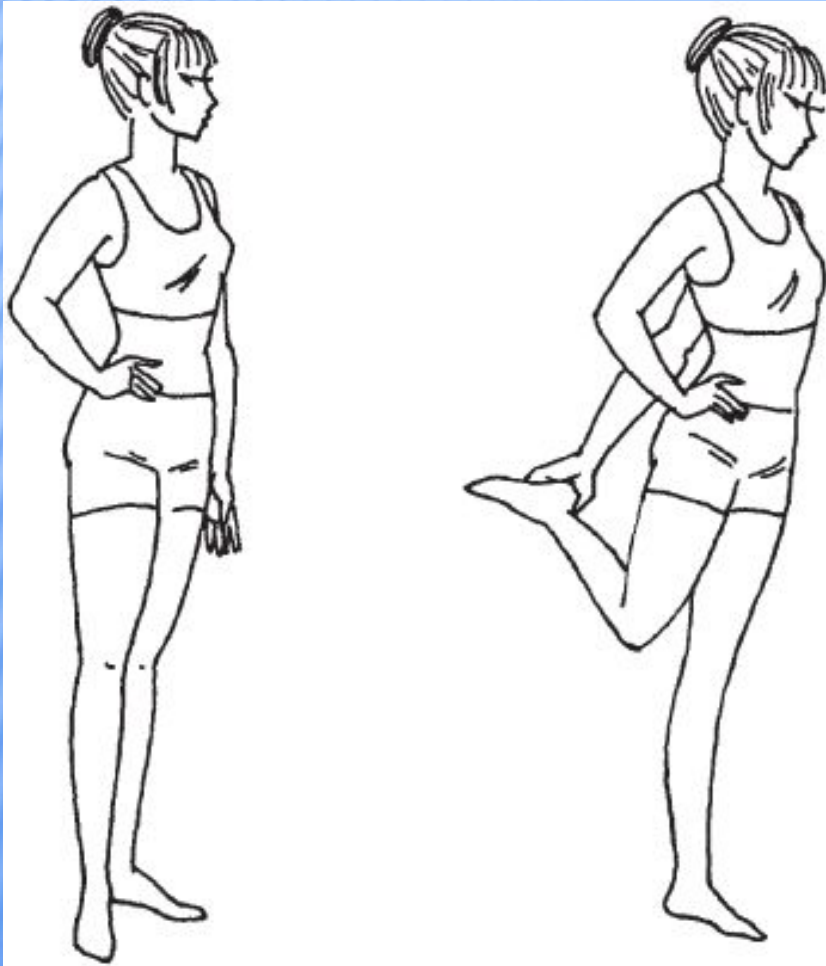
- сгруппироваться
- опереться руками о гимнастический мат
- оттолкнуться руками

Как необходимо выполнять кувырок назад

- опираться на голову
- поставить ладони за голову на мат
- оттолкнуться руками
- сгруппироваться

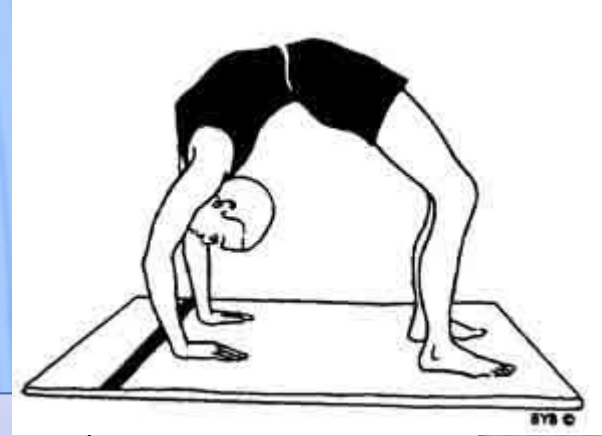


Домашнее задание



Тренировать
упражнение на
равновесие – стояние
на одной ноге с
закрытыми глазами –
до 50 секунд

Ожидаемые результаты урока



1. Закрепление техники выполнения акробатических упражнений (кувырка вперед-назад);
2. Освоение техники выполнения акробатической комбинации;
3. Выполнение приемов самострахования во время выполнения упражнений;
4. Использование полученных знаний и умений в укреплении здоровья.

Спасибо за внимание!