

Пояснительная записка.

Тема урока: Гимнастика. Акробатические комбинации.

Характеристика класса:

В классе обучается 28 человек (15 девочек и 13 мальчиков). Социометрия данного класса представлена на диаграмме. Коэффициент групповой сплоченности - 0,2 (оптимальный). Отверженный – 1 учащийся (Милов Антон). Он находится на домашнем обучении. Непринятых – 4 человека. Лидеров – 4 человека. Класс разделен на микрогруппы, которые успешно сотрудничают друг с другом, группы открытые, в них всегда может войти новый человек. Класс доброжелательный. Интеллектуальное развитие среднее. В классе 1 отличник (Калинина Ирина), 8 хорошистов, 5 человек имеют оценку «3» по 2 предметам. Класс гуманитарный. **Большинство учащихся имеют II группу здоровья (25 человек), 2 человека I группу и только 1 человек имеет III группу здоровья.**

Программа: Комплексная программа по физическому воспитанию под редакцией Ляха В.И., Зданевич А.А Москва «Просвещение» 2008.

1-11 классы.

Учебник: В.И.Лях, А.А.Зданевич: «Физическая культура 8-9 классы» учебник для общеобразовательных учреждений Москва «Просвещение» 2011г.

Раздел: Гимнастика

Количество часов в неделю – 3 часа.

Количество часов в год – 102 часа

Урок по физической культуре.

Тема урока: Гимнастика. Акробатическая комбинация.

Цели урока: создание акробатической комбинации в группах из ранее изученных элементов.

Задачи:

Образовательные:

1. Повторить ранее изученные акробатические элементы: кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках, гимнастический мост, упражнение в равновесии.
2. Используя карточки с акробатическими элементами, создать и выполнить акробатическую комбинацию в группах.

Развивающие:

1. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, координация движений, выносливость, сила.
2. Формировать правильную осанку.

Воспитательная:

1. Воспитывать ответственность и взаимовыручку.
2. Развивать умение работать в группе.

Место проведения: спортивный зал.

Время проведения: 45 мин.

Инвентарь и оборудование: маты (гимнастические маты – по возможности), гимнастические палки, карточки с заданием, мультимедийное оборудование, магнитофон, свисток.

Учитель: Лебедев С.В.

Ход урока.

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Организационные указания	МУ
I	Вводно-подготовительная часть	15 мин		
	1. Построение, приветствие, рапорт.	30 сек.	В одной шеренге. «Равняйся!», «Смирно!».	Проверка внешнего вида, готовность к занятию.
	2. Сообщение темы	2:4	В одной шеренге.	Кратко, доступно,

	урока, цели урока, плана урока, краткий рассказ об истории развития гимнастике.	5ми н.		информационно.
	3. Фигурное передвижение.	30 сек.	«За направляющим в обход по залу шагом – Марш!», «Противоходом налево – Марш!», «Змейкой – Марш!», «Закрытой петлёй до центра – Марш!»	Держать дистанцию и интервал. Спина прямая, подбородки приподняты. Чёткое выполнение команд.
	4. Ходьба с заданием:	1 мин	В колонне по одному.	Темп средний.
	- с перекатом с пятки на носок, руки на пояс;	10 м.	И.п. принять! С заданием – Марш!	Амплитуднее.
	- на полусогнутых, руки на плечи впереди идущего;	10 м.	И.п. принять! С заданием – Марш!	Руки напряжены, спина прямая.
	- с наклонами	10 м.	И.п. принять! С заданием – Марш!	Ноги не сгибать, наклон ниже.
	5. Бег в равномерном темпе.	15 сек.	В колонне по одному.	Темп выше среднего.
	6. Бег с заданием:	30	В колонне по	Держать дистанцию.

		сек.	одному. Дистанцию 1 м. набрать.	
	- с высоким подниманием бедра;	30 м.	С заданием – Марш!	Руками работать при беге, бедро поднимать выше и чаще.
	- приставным шагом 2 правым, 2 левым боком;	30 м.	С заданием – Марш!	Ноги слегка согнуть в коленях, руки – на пояс.
	- с прыжком на 360°	30 м.	С заданием – Марш! (по свистку выполняется прыжок и продолжается бег)	Активнее разворачивать корпус. Руки прижаты к телу, тем не сбавлять.
	7. Упражнения на восстановление дыхания:	30 сек.	«Шагом – Марш!» (В колонне по одному).	
	- 1-2 вдох, руки в стороны, 3-4 выдох, руки вниз.	6 – 8 раз.	С заданием – Марш!	Глубокий вдох – через нос, выдох – через рот.
	8. ОРУ с гимнастической палкой:	5 мин	Во время движения взять гимнастическую палку. «Через центр по 3 – Марш!», «На месте – Стой!».	Следить за правильностью выполнения перестроений.

	И.п. – стойка, палка за спиной, 1-4 – вращение головой вправо, 4-8 – вращение головой влево;	6-8 раз.	И.п. принять! Упражнение вместе со мной начинай! Закончили!	Амплитуднее вращение.
	И.п. – стойка, палка внизу, 1 – левая назад, палка вверх, прогнуться, 2 – и.п. 3-4 – тоже правой	6-8 раз.	И.п. принять! Упражнение начинай! Закончили!	Колени не сгибать, голова вверх, прогиб сильнее, руки напряжены, носок натянут.
	И.п. – стойка, палка за спиной, 1-2 – поворот туловища вправо, 3-4 – тоже влево	6-8 раз.	И.п. принять! Упражнение начинай! Закончили!	Резче поворот. Спина прямая.
	И.п. – широкая стойка палка вверху; 1-2- наклон в правую сторону, левая рука вверху; 3-4- вперёд, палка вверх; 5-6- наклон в левую сторону, правая рука вверху. 7-8 – прогнуться назад палка вверх	6-8 раз.	И.п. принять! Упражнение вместе со мной начинай! Закончили!	Активнее наклоны. Ноги не сгибать.
	И.п. – стойка, палка вперёд; 1- выпад правой, палка в правой; 2- полуприсед, палка за головой; 3- тоже в другую	6-8 раз.	И.п. принять! Упражнение вместе со мной начинай! Закончили!	Чётко выполнять упражнение под счёт. Спина прямая, руки напряжены, колено не сгибать, выпад глубже.

	сторону			
	И.п. – стойка, палка на полу; 1- прыжок через палку; 2- прыжок с поворотом на 180°; 3- прыжок через палку; 4- и.п.	6-8 раз.	И.п. принять! Упражнение начинай! Закончили!	Активнее поворот, держать равновесие.
	- 1-2 вдох, руки в стороны, 3-4 выдох, руки вниз.	6 – 8 раз.	И.п. принять! Упражнение начинай! Закончили!	Глубокий вдох – через нос, выдох – через рот.
	9. Проверка д.з.	4 мин .	Класс! Ко мне по группам становись! Рассказ учащихся сопровождается показом кинограммы гимнастических элементов.	Объяснить технику выполнения элемента. Указать, какие качества элемент развивает, какие мышцы задействованы. Выполнить элемент.
II	Основная часть	25 мин .	«В одну шеренгу становись!», «На первый второй рассчитайсь!», «В две шеренги стройся!», «Напра-во!», «В обход по залу - Марш!» «Налево по три – Марш!»,	Интервал 1,5 м.

			«На месте стой!»	
Кувырок вперёд. Партнёр страхует. 1№ и.п. – упор присед 1-кувырок. 2№ - сбоку от партнёра страхует.	6-8 раз.	Работают в парах. Расположены в три колонны. Кувырок выполняется от центра к краю, 2№ сбоку в упоре на коленях.	Страхающие следят, чтобы подбородок был прижат к груди. Помогают прийти в и.п.	
Кувырок через партнёра. 1№ и.п. – упор на коленях и локтях, голова прикрыта руками. 2№ и.п. – «старт пловца».	6-8 раз.	Кувырок от центра к краю.	Кувырок амплитуднее. Сильнее отталкиваться ногами, тянуть носки.	
Кувырок в парах И.п. 1№ лёжа на спине, ноги вперёд, руки вверх. 2№ встаёт со стороны головы		В три колонны вверху зала становись.	Не расцеплять хват. Подгибаем голову, помогаем партнёру подняться	
Стойка на лопатках 1№ и.п. – упор присед 1 – стойка на лопатках 2 – и.п. 2№ стоит с боку, страхует.	6-8 раз.	По залу разомкнись! И.п. принять! Упражнение начинай! Закончили!	2№ номер следит, чтобы 1№ доводил ноги до вертикального положения.	
Стойка на лопатках.	6-8	И.п. принять!	Ноги напряжены, носки	

	<p>И.п.- упор присед. 1-стойка на лопатках, 2 – девочки - переход в полушпагат, мальчики - касаясь за головой. 3-девочки левая в сторону и к себе, мальчик стойки на лопатках, 4 – и.п.</p>	раз.	<p>Упражнение начинай! Закончили!</p>	натянуть.
	<p>Гимнастический мост И.п. – лёжа на спине 1 – мост держать 2- и.п.</p>	6-8 раз.	<p>И.п. принять! Упражнение начинай! Закончили!</p>	<p>Колени прямые, руки напряжены, прогиб сильнее.</p>
	<p>Кувырок назад И.п. – упор присед. Девочки кувырок назад в упор на коленях, мальчики в широкую стойку.</p>	6-8 раз.	<p>И.п. принять! Упражнение начинай! Закончили!</p>	
	<p>И.п. – стойка 1-6 – поднимаем левую вперёд 1-6 - держать 1-6 – отводим левую назад 1-6 – держать. 1-6 – и.п. Тоже на правую.</p>	1 раз	<p>И.п. принять! Упражнение начинай! Закончили!</p>	<p>Нога прямая, руки напряжены.</p>

	Самостоятельная работа	5 мин	Подойти получить карточки с заданием. Составить из полученных элементов акробатическую комбинацию в группах. «По залу разойдись»	Разобраться по залу так, чтобы друг другу не мешать. Попробовать выполнить комбинацию.
	Проверка самостоятельной работы	5 мин	В одну шеренгу стройся. Группа № 1, №2, сдать работу.	Максимально собранно.
	Игра на внимание:	5 мин	Класс ко мне в три колонны становись! 2торая колонна на месте 1,3 на 4 шага вправо - влево разойдись!	Следить за правильностью выполнения команд.
	«Запрещённое движение».		Нельзя выполнять движение, которое ведущий не проговаривает.	Не нарушать правила игры!
III	Заключительная часть.	5 мин	«В одну шеренгу стройся!»	

		.		
	Подведение итогов урока с помощью рефлексии - «Рефлексивная мишень»		Подойти и прикрепить закрепку на рисунок. Класс! Разойдись!	Большое спасибо за внимание, мне было интересно с вами работать!

Самоанализ урока:

В 9 классе «А» обучается 28 человек (15 девочек и 13 мальчиков). Социометрия данного класса представлена на диаграмме. Коэффициент групповой сплоченности - 0,2 (оптимальный). Отверженный – 1 учащийся (Милов Антон). Он находится на домашнем обучении. Непринятых – 4 человека. Лидеров – 4 человека. Класс разделен на микрогруппы, которые успешно сотрудничают друг с другом, группы открытые, в них всегда может войти новый человек. Класс доброжелательный. Интеллектуальное развитие среднее. В классе 1 отличник (Калинина Ирина), 8 хорошистов, 5 человек имеют оценку «3» по 2 предметам. Класс гуманитарный. Большинство учащихся имеют II группу здоровья (25 человек), 2 человека I группу и только 1 человек имеет III группу здоровья.

Уровень учебной мотивации – средний (по Гинсбургу). Преобладает мотив общения. Доминирующие каналы восприятия учебного материала: визуалы – 9, аудиалы – 9, кинестетики – 10. Левополушарные – 21, правополушарные – 7. Развитие познавательных способностей («Школьный тест умственного развития» (внимание, мышление, память)) – средняя. Степень развития творческого мышления (беглость, оригинальность, абстрактные названия, сопротивление замыканию...) – высокая (тест креативности Торренса).

Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа по физическому воспитанию под редакцией Ляха В.И., Зданевич А.А Москва «Просвещение» 2008. 1-11 классы. Учебник – В.И.Лях, А.А.Зданевич:

«Физическая культура 8-9 классы» учебник для общеобразовательных учреждений Москва «Просвещение» 2011г.

Раздел программы: « Гимнастика. Акробатические комбинации». Заключительный урок в разделе «Гимнастика. Акробатические комбинации», поэтому главной задачей является формирование устойчивых знаний, умений и навыков по данному разделу программы.ф

Цели урока: создание акробатической комбинации в группах из ранее изученных элементов.

Задачи:

Образовательные:

1. Повторить ранее изученные акробатические элементы: кувырок вперед и назад, стойка, на лопатках, гимнастический мост, упражнение в равновесии.
2. Используя карточки с акробатическими элементами, создать и выполнить акробатическую комбинацию в группах.

Развивающие:

1. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, координация движений, выносливость, сила.
2. Формировать правильную осанку.

Воспитательная:

1. Воспитывать ответственность и взаимовыручку.
2. Развивать умение работать в группе.

Тип урока:

Мы выбрали контрольный тип урока, основанный на деятельностном подходе, учитывая возрастные и психологические особенности учащихся. Усвоенные ранее знания учащиеся самостоятельно применяют в практической деятельности на уроке, путем повторений, анализа акробатических комбинаций, сопоставлений практических действий.

При построении данного урока была сделана опора на привлечение историко-культурологического материала, связанного со спортивной гимнастикой, что, по нашему мнению, позволит заинтересовать учащихся в дальнейшем изучении гимнастики, а также повышении мотивации на уроке, и будет способствовать расширению кругозора (ценностное основание изучения материала).

На уроке нами использованы информационные для визуализации информации, игровые технологии, здоровьесберегающие технологии.

Ведущим видом деятельности по закреплению полученных знаний является **соревновательная**.

В ходе урока используются следующие методы для формирования общеучебных, межпредметных, надпредметных умений: эвристический, соревновательный.

Для обеспечения мотивационной готовности и положительного эмоционального настроения учащихся используются следующие приемы: создание проблемной ситуации, мотивация на успех учебной деятельности. Деятельность педагога направлена на формирование способности к самопознанию, самоактуализации и самореализации.

Для формирования системных знаний о гимнастике используется как внутриспредметная, так и межпредметная интеграция (с биологией, историей, и информатикой (презентация)). Особенно хотелось бы отметить воспитательную направленность этой интеграции – формирование мировоззренческой позиции учащихся: умения слышать и слушать собеседника, коммуникативной культуры.

Для актуализации и обогащения субъективного опыта учащихся используются следующие формы работы с классом: фронтальная, индивидуальная, групповая, соревновательная, поточная и игровая. Среди приемов – **работа со схемами элементов** составление опорного конспекта, использование презентации, работа с раздаточным дидактическим материалом (карточки), демонстрация элементов. С одной стороны, эти приемы позволяют систематизировать информацию, а с другой – пробудить интерес к предмету.

Контроль домашнего задания, умений и навыков осуществлялся преимущественно в устной форме (вопросно-ответная; диалог и монологическое высказывание) с демонстрацией элементов акробатики. У учеников также развивались навыки самоконтроля. Считаю, что методы контроля были уместны на уроке данного типа.

Основная часть представлена в виде закрепления изученного материала по гимнастике, в ходе которого учащиеся выполняют задания на координацию, гибкость, силу, выносливость, различные акробатические элементы, а так же задания творческого характера.

В процессе проведения основной части урока нами были использованы основные принципы организации деятельности:

- принцип опоры на индивидуальные особенности каждого ученика,
- принцип саморазвития,
- принцип целостности был применен при решении воспитательных задач, где поощрялись позитивные возможности каждого ученика,
- принцип гуманных отношений - доброжелательный тон, взаимопонимание, содействие ученику в разрешении поставленной задачи.

На уроке был использован метод проблемного изложения материала, который активизировал продуктивную мыслительную деятельность, путем создания у обучающихся тактической ситуации с последующими предложениями по ее разрешению, т.е. целостного практического показа группы учеников акробатической комбинации. **Работа учащихся оценивается с помощью выполнения ими акробатических комбинаций в группе, тем самым осуществили контроль за качеством усвоения учащимися теоритического материала и практического применения ими полученных знаний.**

На основном этапе урока обучающиеся решали поставленные задачи:

При решении воспитательной задачи мы уделяли внимание дисциплине, взаимодействию в коллективе при выполнении групповых упражнений.

Старались создать доверительную обстановку для развития таких качеств, как ответственность и уверенность в себе и взаимовыручку.

При решении развивающей задачи было уделено внимание на функциональное состояние обучающихся, а именно на развитие ловкости, гибкости и координации движений.

При решении образовательной задачи учащиеся повторили ранее изученные акробатические элементы, которые были необходимы им для решения поставленной проблемы (т.е. создание акробатической комбинации по карточкам в группе). Проведенный урок соответствует поставленным задачам. Задачи этого урока работают на перспективу.

В заключительной части урока была использована техника «Рефлексивная мишень». С помощью которой мы получили «обратную связь».

Таким образом, в ходе урока были достигнуты следующие результаты:

Предметные: научились создавать акробатические комбинации из ранее изученных элементов.

Личностные: умение ясно, точно излагать свои мысли в устной речи, понимать смысл поставленной задачи, осуществлять самоконтроль, сопоставлять полученный результат с заданным упражнением.

Метапредметные: умение самостоятельно ставить цели; овладение приёмами отбора и систематизации материала по данной теме, умение использовать полученную информации, составление акробатических комбинаций.

Данный урок является итоговым по теме «акробатика», а так же основой для повышения мотивации при изучении раздела «гимнастика».