

План – конспект мастер-класса по гимнастике

Раздел программы: Гимнастика.

Тема занятия: «Методика обучения акробатическим упражнениям»

Цель:

Показать методику обучения и технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций с учетом особенностей развития двигательных качеств, обучающихся на разных возрастных ступенях обучения (3-11 классы).

Задачи:

I. Образовательные задачи

1. Повторить основные акробатические элементы: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, «мост».
2. Составить и выполнить акробатические упражнения в комплексе способствовали формированию у учащихся предметных УДД.

II. Оздоровительная задача

Содействовать достижению гармоничности в физическом развитии формирует личностные УУД школьников.

III. Развивающие задачи

1. Развивать физические качества, гибкость, ловкость, координацию движений.
2. Формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия направлены на формирование метапредметных УУД (познавательные УУД)

IV. Воспитательные задачи:

1. Воспитание навыков сотрудничества со сверстниками в различных ситуациях, дисциплинированности, ответственности и взаимовыручки формируют коммуникативные УУД учеников.
2. Принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение – регулятивные УУД.

Тип урока: Обобщающий

Место проведения: спортивный зал.

Время – 45 мин.

Необходимый инвентарь: гимнастические маты (10 шт.), гимнастический мостик, обручи, гимнастические скамейки, канат.

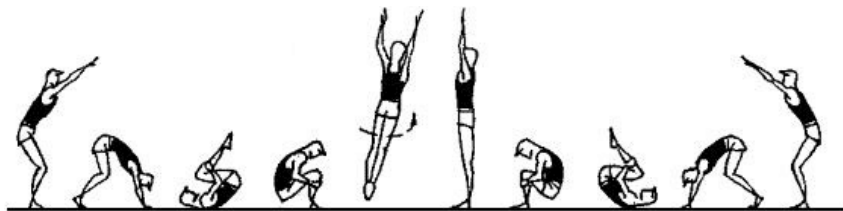
№ п\п	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 10 мин.			
	<p>1. Вход в спортзал, построение в одну шеренгу</p> <p>2. Рапорт дежурного.</p> <p>3. Задачи урока.</p> <p>4. Сообщить о технике безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>5. Выполнение строевых команд, строевых упражнений</p> <p>6. Ходьба.</p> <p>7. Бег.</p>		<p>-Строевой шаг</p> <p>-противоходом по канату руки в сторону</p> <p>- прыжки через обручи</p> <p>- по скамейкам через большие мячи</p> <p>- по нижней рейке перевернутых скамеек мах ногой хлопок под коленом</p> <p>А) с захлестыванием голени, руки за голову.</p> <p>Б) с высоким подниманием бедра.</p> <p>В) с прямыми ногами через стороны, руки на поясе.</p> <p>Г) Спиной вперед</p> <p>Д) с прямыми ногами руки на поясе.</p> <p>Е) Восьмеркой.</p> <p>Ж) Противоходом.</p> <p>З) Змейкой.</p>

	<p>8. Восстановление дыхания.</p> <p>9. Перестроение из колонны по одному в две шеренги</p> <p>10. ОРУ в парах.</p> <p>11. Перестроение в одну шеренгу.</p> <p>12. Уборка скамеек, каната и мячей.</p>		<p>На 1-2-3-руки вверх вдох На 4 выдох На 1-2 4 упражнения</p>
Основная часть 30 мин.			
	<p>- Совершенствование кувырка вперёд и назад</p> <p>Выполнение подводящих и специальных упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перекаты вперед-назад 2. «качалочка» 3. Лежа на спине-поднимание прямых ног с касанием пола за головой. 4. Перекат назад с постановкой рук. <p>Стойка на лопатках.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стойка на лопатках согнув ноги. 2. Махи прямыми ногами (ножницы) в стойке на лопатках. 3. «Велосипед» в стойке на лопатках (вращение согнутыми ногами вперед-назад) 4. Выполнение стойки на лопатках в целом. 	10 мин	<p>- Построение в одну шеренгу по отделениям спиной к матам</p> <p>С помощью рук, без помощи рук.</p> <p>Выполнять со страховкой</p>

девочки	мальчики
Выполнение положения «мост» из и.п. лёжа на спине (совершенствование).	Стойка на голове и руках

девочки	мальчики
<ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок вперед 2. Кувырок с прыжком вверх 3. Длинный кувырок 4. «старт пловца» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок вперед 2. Длинный кувырок 3. «старт пловца» 4. кувырок прыжком на стопку матов. 5. кувырок из стойки на руках. 6. через препятствие.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок назад с мостика 2. С мягкой игрушкой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок назад 2. Кувырок назад стойка ноги врозь

Совершенствование кувырка вперёд, назад.



Два переворота боком в стойку ноги врозь (колесо)

Перестроение в колонну по одному перед матами.

Акробатические комбинации (20 мин.)

- 3-6 классы
- 1) 2 кувырка вперед
 - 2) 1 кувырок назад
 - 3) перекаат назад, стойка на лопатках
 - 4) лечь на спину, руки вверх
 - 5) поворот на живот, руки вверх
 - 6) упор лежа
 - 7) прыжком - упор присев
 - 8) прыжок, вверх прогнувшись, руки вверх в стороны.

Выставление баллов за комбинацию.
 Выбрать судей из учителей
 Ученики оценивают выступление группой.

Юноши 9-11 классы

	Обязательные элементы	Баллы
Исходное положение – основная стойка		
1.	2-3 шага разбега – кувырок вперёд прыжком	2,0
2.	Кувырок вперёд в упор присев	1,0
3	Силой стойка на голове и руках	2,5
4	Опуститься в упор присев - кувырок назад в упор	1,5
5	Выпрямляясь - два переворота боком в стойку ноги врозь, руки в стороны-приставляя ногу- поворот в основное направление- руки вниз.	3,0

Девушки 9-11 классы

	Обязательные элементы	Баллы
Исходное положение – основная стойка		
1.	«Старт пловца» - кувырок вперёд в сед с наклоном	1,0
2.	Выпрямляясь- сед углом, руки в стороны	2,0
3	Перекаатом назад - стойка на лопатках	1,0
4	Перекаатом вперёд лечь - «мост»	2.0
5	Поворот в упор присев	1,5
6	Встать в равновесие на одной - выпад вперёд - кувырок вперёд в упор присев- встать в основную стойку	2,5

Юноши 7-8 классы			Девушки 7-8 классы		
	Обязательные элементы	Баллы		Обязательные элементы	Баллы
Исходное положение – основная стойка			Исходное положение – основная стойка		
1.	Равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать)	2,0	1.	Равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать)	2,0
2.	Длинный кувырок вперед- из упора присев - кувырок вперед.	3.0	2.	Из упора присев - кувырок вперед ноги скрестно в упор присев- поворот кругом	3.0
3	Из упора присев - кувырок назад- перекатом назад – стойка на лопатках, без рук (держать)	3.0	3	Из упора присев - кувырок назад- перекатом назад – стойка на лопатках (держать)	3.0
4	Перекатом вперед встать – прыжок вверх с поворотом на 180.	2.0	4	Перекатом вперед встать – прыжок вверх ноги врозь.	2.0
Заключительная часть (5 мин.)					
«Класс, смирно!»					
Подведение итогов занятия					