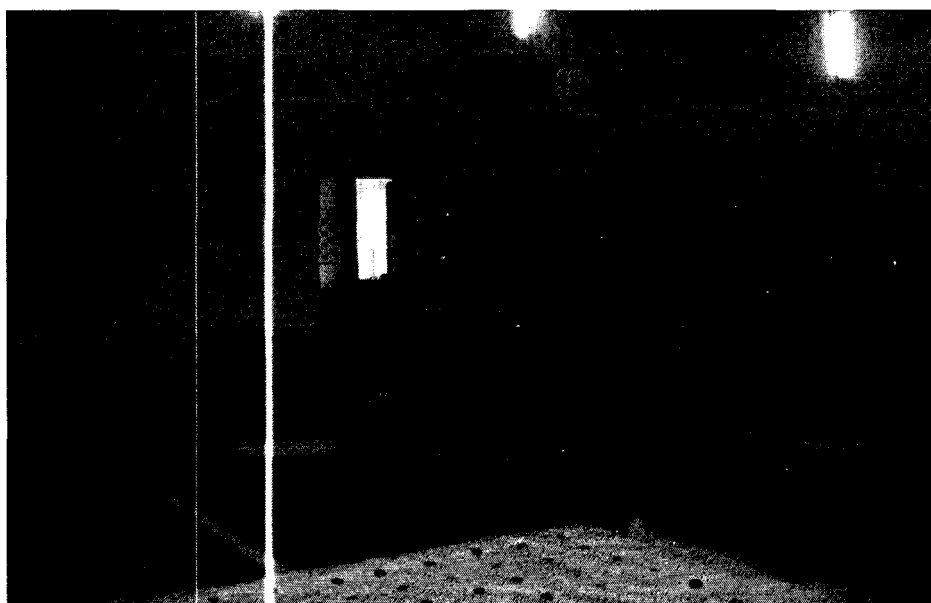


Министерство образования и науки РБ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бурятский лесопромышленный колледж»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
К ОТКРЫТОМУ УРОКУ:**
«Гимнастика с элементами акробатики:
Построения, перестроения, повороты. Акробатические
упражнения. Акробатические комбинации».

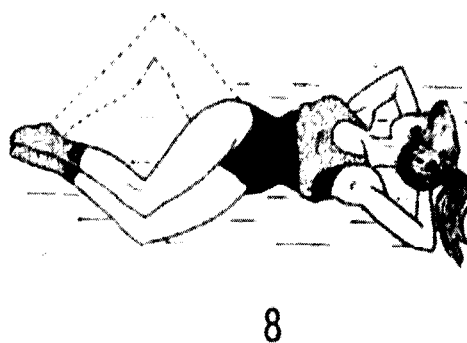
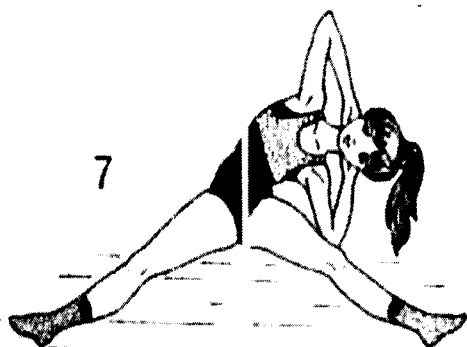
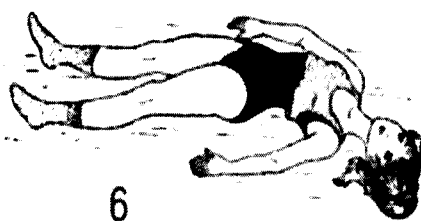


**ПЛАН
ОТКРЫТОГО УРОКА
ПО ДИСЦИПЛИНЕ:
« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ »:**

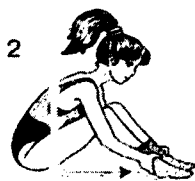
Тема урока: «Гимнастика с элементами акробатики:
построения, перестроения, повороты. Акробатические
упражнения. Акробатические комбинации».

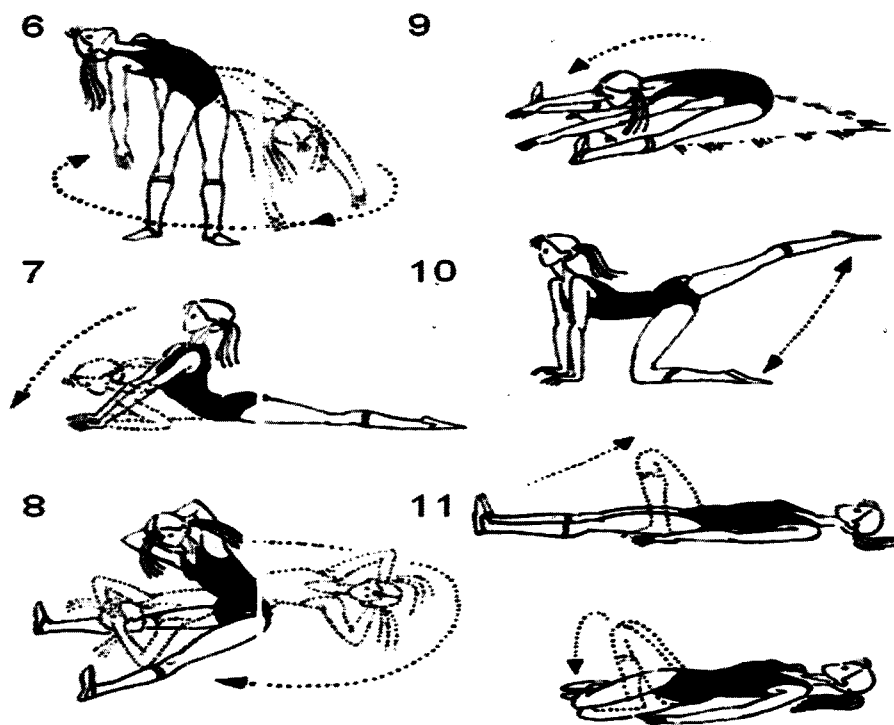
Преподаватель: Зайнулина А.М.

2018 г.



15
Приложение 9





14

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ОТКРЫТОГО УРОКА

Тема: Гимнастика с элементами акробатики: «Построения, перестроения, повороты. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации».

Методическая тема техникума: «Инновационные педагогические технологии как фактор формирования мотивации учения и развития творческой личности студента».

Методическая тема ЦМК: «Формирование инновационной компетентности учащихся и студентов».

Методическая тема преподавателя: «Место ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) в системе физического образования студентов».

Цели занятия:

Образовательная: Продолжать совершенствование построений, перестроений, поворотов.

Совершенствовать выполнение акробатических упражнений.

Уметь выполнять акробатическую композицию из изученных акробатических элементов.

Развивающая: Выбатывать технически правильное выполнение акробатических упражнений. Развивать внимательность, наблюдательность.

Воспитательная: Воспитание волевых качеств, активности, целеустремленности, коммуникабельности, ответственности.

Тип занятия: Занятие совершенствования умений и навыков.

Вид занятия: Практическое занятие.

Метод обучения: Объяснение, комментарии, показ упражнений.

Внутрипредметные связи: Гимнастика: Тема 16 «Строевые упражнения на месте, в движении».

3

Межпредметные связи: Физика «Центр тяжести», Биология «Организм человека»; Биология «Минеральные вещества. Углеводы»; Экология «Здоровье человека»; НВП «Строевые приемы и движения без оружия».

Комплексно-методическое обеспечение: гимнастические маты, мультимедийный проектор, ПК, мультимедийная презентация.

№ п/п
Содержание занятия
Дозировка
Организационно-методические указания
I.

Подготовительная часть.

1. Построение, приветствие, сообщение задач урока.
2. ТБ на уроках гимнастики.
3. Строевые упражнения на месте.
4. Ходьба в среднем темпе.
5. Корректирующие упражнения на осанку в движении:
 - ходьба на носках, руки за голову;
 - ходьба на пятках, руки вверх;
 - ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс;
 - ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс;
 - ходьба с перекатом с пятки на носок, руки за голову.
6. Бег в среднем темпе:
 - бег с высоким подниманием бедра;
 - бег с захлестыванием голени назад;
 - бег, прямые ноги вперед;
 - бег, прямые ноги назад;
 - бег спиной вперед.
7. Ходьба, восстановление дыхания.
8. Комплекс ОРУ (на месте).

20-25 мин.

5-6 команд

1 круг

1 круг

1 круг

0.5 круга

0.5 круга

1 круг

1 круг

1 круг

1 круг

1 круг

0.5 круга

10-15 мин.

Проверить готовность учащихся к уроку, спортивную форму.
Четкое выполнение команд.

Соблюдать дистанцию, держать спину прямой.

Соблюдать дистанцию.

Ноги прямые, не согнуты в коленном суставе.
Высокое поднятие бедра.
Постановка ноги на носок.

Максимальная амплитуда выполнения

4

Приложение 8

Техника выполнения. Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя разносторонний треугольник, толчком стойки на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения

13

Приложение 7

Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их на длину стопы), носки развернуть наружу, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад.

Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

12

II.

Основная часть (разделение на 3 подгруппы):

1. Выполнение специальных и подводящих упражнений.
2. Совершенствовать умения выполнять гимнастические и акробатические упражнения:
 - группировка;
 - кувырок вперед в упоре присев;
 - кувырок назад в упоре присев;
 - длинный кувырок вперед;
 - кувырок назад с выходом в полушпагат;
 - кувырок вперед прыжком;
 - стойка на лопатках;
 - мост из положения лежа;
 - стойка на голове.
3. Закрепление и проверить умения выполнять акробатические упражнения в комбинации из 3-х элементов:
 - 2 кувырка вперед, кувырок назад с выходом в полушпагат, прыжок на 180*, стойка на голове.
4. Закрепить умения выполнять акробатические упражнения в более сложной акробатической комбинации (самостоятельно продумать и выполнить комбинацию из 5-6 элементов).
5. Упражнения на релаксацию.

10-15 мин.

5-6 повт.

4-5 раз

4-5 раз

4-5 раз

3-4 раза
3-4 раза
2-3 раза
10-15 мин.

15-20 мин.

30-40 сек.

Выполнить с помощью и самостоятельно, фиксируя положения.
Голову максимально прижать к груди.
Выполнять перекач назад в группировке, руки на уровне головы. Фиксировать выполняемые элементы.
Выполнять страховку

Выполнять слитно, четко фиксируя каждый элемент комбинации.

Комбинацию выполнять слитно, добиваться четкого выполнения каждого элемента комбинации.

III.

Заключительная часть.

Построение, подведение итогов.

Задание на дом.

Организованный выход из зала.

5 мин.

Отметить хорошее выполнение акробатических упражнений. Выявить ошибки.
Оценки за урок.

5

Приложение 1

Группировка — это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены). Группировка служит основным подводящим упражнением к перекатам, кувыркам и сальто в группировке. Группировку выполняют в приседе (а), сидя (б), лежа на спине (в).

6

Приложение 6

Техника выполнения. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

11

Приложение 5