***Тема:*** "Гимнастика с основами акробатики"

***Наименование материала:*** разработка урока, самоанализ

***Автор:*** Тучкова Елена Григорьевна

***Должность:*** учитель физической культуры

**Учебное заведение:** ГБОУ «Шахтерская школа – интернат №15»

***Населенный пункт:*** Донецкая Народная Республика, г. Шахтерск

***Дата публикации:*** 25.12.2022г.

**Цели урока**:

1. Овладение элементами акробатики, дальнейшее их совершенствование.  
2. Формирование практических умений.  
3. Повторение перекатов в группировке.  
4. Дальнейшее обучение кувыркам вперёд и назад.  
5. Повторение стойки на лопатках и моста из положения лёжа.

**Задачи урока:**

**1. Образовательные:**

1.  Дальнейшее повторение и совершенствование элементов акробатики.  
2.  Отработка чёткости выполнения 2-3-х кувырков слитно в группировке.

**2. Воспитательные:**

1. Формирование чувства ответственности, коллективизма, упорства, развитие сообразительности и интеллекта.

**3.Оздоровительные:**

1. Формирование правильной осанки.  
2. Развитие силы, гибкости, ловкости.  
3. Привитие интереса к систематическим занятиям физкультурой.

**Тип урока:**учебно-тренировочный.

**Место проведения:**спортивный зал.

**Инвентарь:**гимнастические маты, гимнастические скамейки, скакалки, фишки, навесные перекладины, напольное гимнастическое бревно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организация и методика** |
| I | **Подготовительная часть:** | 12 мин. | Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку. |
|  | Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие, рапорт, расчёт по порядку. | 2мин. |  |
|  | Тема и цель урока. |  |  |
|  | · Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук:  а) на носках, б) на пятках, в) перекат с пятки на носок, г) спортивная ходьба с переходом на медленный бег. | 2мин. | Следить за осанкой и соблюдать дистанцию. |
|  | · Бег на носках с изменением направления движения («змейка»). | 2 мин. | Дышать равномерно. Вдох носом, выдох свободный. |
|  | · Ходьба, восстановление дыхания. |  | Следить за равнением и дистанцией. |
|  | Упражнения в движении: | 5 мин. |  |
|  | а) упражнения для рук и плечевого пояса, | 6-8раз. | Руки через стороны вверх – вдох, наклон – руки вниз выдох. |
|  | б) наклоны к прямой ноге на каждый шаг (ногу ставить на пятку), | Отведение прямых рук и согнутых, руки на уровне груди. |
|  | в) выпады поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием, | Сзади стоящая нога прямая, руки на колено впереди стоящей ноги. |
|  | г) махи согнутой и прямой ногой на каждый шаг. | 10-12 раз. | Мах прямой ногой, опорную ногу в колене не сгибать. |
|  | Перестроение через середину зала в колонну по 3. |  | Следить за равнением. |
|  | Общеразвивающие упражнения на месте (ОРУ): |  |  |
|  | И.п.ос. ноги на ширине плеч, руки на пояс наклоны головы вправо-влево-вперёд-назад. | 3-5 раз. | Следить за осанкой и дыханием. |
|  | Упражнение для плеч и.п.о.с. – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз поднимание – опускание плеч. | 4-6 раз. |
|  | И.п.о.с.- ноги на ширине плеч наклоны туловища вправо – влево – вперёд -назад | 4-6 раз. |
|  | Приседания | М-20 раз. | Глубокие приседания с прямой спиной, руки за головой. |
| 2 | **Основная часть урока:** | 25 мин. |  |
|  | Разойтись по станциям соответственно порядковому номеру. | 30сек. |  |
|  | 1 станция: подтягивания на перекладине. | 12 мин. на станциях.  2мин. на каждую станцию | Выполнять хватом сверху. М – 10 раз, |
|  | 2 станция: три вида отжиманий от гимнастических скамеек. | 1. сгибание рук в упоре на скамейке,  2. в упоре спиной к скамейке.  3. ноги на скамейке, руки в упоре на полу. |
|  | 3 станция: прыжки через скакалку. | Согласовать движения рук и ног. |
|  | 4 станция: лазание по наклонной гимнастической скамье. | Работать руками, ноги ровные в коленях |
|  | 5 станция: упражнения в равновесии. | Ходьба и повороты по гимнастическому бревну |
|  | 6 станция: перекаты по матам. | Прямолинейные движения – перекаты со спины на живот. |
|  |
|  | Подготовка двух гимнастических дорожек. |
| 30сек. |  |
|  | Повторение специальных и подводящих упражнений акробатики. | 12 мин. |  |
|  | И.п.- упор присев спиной к мату – перекат на спину в группировке, вернуться в и.п. | 6-8 раз. | Упражнение выполняется в плотной группировке. |
|  | И.п.- лёжа на спине – поднимание прямых ног с касанием пола за головой. | 5-6 раз. | Ноги в коленях не сгибать, обязательное касание носками ног пола. |
|  | Стойка на лопатках: а) махи прямыми ногами (ножницы) в стойке на лопатках б) «велосипед» в стойке на лопатках | 6-8 раз. | Носки оттянуты. |
|  | Выполнение «моста» из и.п. – лёжа на спине | 2-3 раза. |  |
|  | Повторение кувырков вперёд и назад | 2-3 раза. | Следить за выходом из кувырка и группировкой. |
|  | Уборка места занятий. |  |  |
| 3 | **Заключительная часть:** | 3 мин. |  |
|  | Упражнения на восстановление |  | Руки через стороны вверх – вдох, наклон – руки вниз выдох. Дышать равномерно. Вдох носом, выдох свободный. |
|  | Подведение итогов урока. Домашнее задание. |  | Оценить работу обучающихся. Прыжки через скакалку 3 серии по 20 раз. |
|  | Организованный выход из зала. |  |  |

Аспектный самоанализ урока

по физической культуре учителя Тучковой Е.Г.

Цель анализа: реализация воспитательных задач урока.

Раздел: *Гимнастика с основами акробатики.*

Тип урока: учебно-тренировочный.

Тема урока: *Гимнастика с основами акробатики.*

**Цели урока**:

1. Овладение элементами акробатики, дальнейшее их совершенствование.  
2. Формирование практических умений.  
3. Повторение перекатов в группировке.  
4. Дальнейшее обучение кувыркам вперёд и назад.  
5. Повторение стойки на лопатках и моста из положения лёжа.

**Задачи урока:**

**1. Образовательные:**

1.  Дальнейшее повторение и совершенствование элементов акробатики.  
2.  Отработка чёткости выполнения 2-3-х кувырков слитно в группировке.

**2. Воспитательные:**

1. Формирование чувства ответственности, коллективизма, упорства, развитие сообразительности и интеллекта.

2. Формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.

3. Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**3.Оздоровительные:**

1. Формирование правильной осанки.  
2. Развитие силы, гибкости, ловкости.  
3. Привитие интереса к систематическим занятиям физкультурой.

**Средствами решения образовательной задачи являются:**

* выполнение домашнего задания (информационный компонент);
* знания об имеющихся уровнях развития проявления комплексных координационных способностей.

**Средствами решения воспитательной задачи являются:**

* самостоятельное проведение комплекса акробатических упражнений;
* выполнение домашнего задания (составление акробатической комбинации);
* оценивание и взаимооценивание деятельности на каждом этапе работы;
* решение проблемы.

**Средствами решения оздоровительной  задачи являются:**

* выполнение комплекса акробатических упражнений;
* выполнение акробатической комбинации.

**Планируемые результаты:**

Предметные: иметь углубленное представление о технике выполнения акробатических элементов.

Метапредметные: планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости

Урок проводился в 5 классе, на котором присутствовало 6 человек. Конспект урока соответствует рабочему плану и программным требованиям данного возраста.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

**Основная ее цель** - подготовить учащихся к выполнению упражнений в основной части занятия.

**Исходя из этого в подготовительной части мною решались следующие методические задачи:**

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и психического настроя на занятие;

- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

- обеспечение обшей функциональной готовности организма (активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);

- обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

**Воспитательная задача** - воспитание чувства ритма через упражнения строевые, общеразвивающие и подготовительные:

1)ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук;

2) бег на носках с изменением направления движения («змейка»);

3) упражнения в движении;

4) приседания.

**Методы, которые я применила в подготовительной части урока**:

– словесные – описание, указание, распоряжения, подсчёт, команды;

– наглядные – показ, наблюдение;

– практические – методы строго регламентированного упражнения;

–форма организации: фронтальный метод, индивидуальный метод.

Обучающиеся к началу урока были в спортивной форме. Спортивный зал проветрен, подготовлен спортивный инвентарь для каждого ученика.

Мною была создана эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала.

В начале урока был использован прием «яркое пятно» (Приложение 1). После чего ученики самостоятельно определили тему и цели урока, сделан акцент на то, как поставленные задачи взаимосвязаны с изученным ранее материалом. В ходе диалога о пользе гимнастики я попыталась сделать цель урока понятной для ученика, личностно значимой для каждого ребенка. Это позволило осуществить мотивацию учащихся, связать занятие гимнастикой с личной заинтересованностью каждого школьника.

Для сохранения здоровья обучающихся и предотвращения травм на уроке был проведен обязательный инструктаж по технике безопасности.

Подготовительная часть урока была проведена в соответствии с планом урока, правильный подбор общеразвивающих упражнений, подготовительных и подводящих упражнений способствовал функциональной подготовке организма учащихся к выполнению основных задач урока.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

**Цель** – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока.

**Исходя из целей, в основной части урока мною решались такие задачи:**

– формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;

– формирование физкультурных и специальных знаний;

– обучение умению применять приобретенные навыки и качества в условиях жизни, спортивной и трудовой деятельности;

–обучение учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

– обучение правильной технике выполнения упражнений;

– общее и специальное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

– совершенствование функци­ональных возможностей организма;

– развитие основных и специ­альных двигательных качеств;

– развитие способности управлять движениями собственного тела;

– развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых, гибкости, подвижности), способных обеспечить успешное обучение двигательным действиям;

– развитие коммуникативных навыков, интеллектуальных качеств;

–воспитание морально-волевых и нравственных качеств (трудолюбие, честность, смелость, решительность, взаимопомощь) через специальные и подводящие упражнения акробатики.

Основная часть урока была проведена мною в соответствии с планом. Для поддержания эмоционального тонуса я предложила учащимся групповую форму проведения занятий по станциям. Этот вид работы способствовал сплочённости учеников, повышению их коммуникативных способностей, развитию волевых качеств, самоконтролю, самоорганизации дисциплинированности, сдержанности, взаимовыручке. Групповая форма проведения занятий обеспечила усвоение и реализацию большего объёма учебной информации за меньший временной отрезок (в сравнении с другими формами). На протяжении выполнения упражнений учащиеся на уроке осуществляли взаимопомощь и взаимоконтроль.

**Методы, которые применила в основной части урока:**

– словесные – описание, указание, распоряжения, команды;

– наглядные – показ;

– практические – методы строго регламентированного упражнения;

– методы мотивирования (стимулирования) учебной активности учащихся в ходе освоения нового материала: похвала, оценивание, поставка в пример.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**Цель заключительной части урока** - постепенное снижение функциональной активности организма учащихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

**В соответствии с этой целью я поставила перед собой ряд методических задач и успешно их реализовала:**

– снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц через упражнения в глубоком дыхании и на расслабление;

– регулирование эмоционального состояния;

– подведение итогов урока;

– сообщение домашнего задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, для подтягивания «слабых мест».

**Метод, которые я применила в заключительной части –**  фронтальный. Обучающиеся пытались оценить свои результаты самостоятельно. Каждому ученику я корректно указала на допущенные ошибки и предложила варианты по их устранению. Были похвалены ученики, у которых все хорошо получилось. Оценки были аргументированы и соответствовали физическим способностям и старанию учащихся.

ВЫВОДЫ

В начале урока я перед собой и учащимися поставила задачи:

**Образовательные:**

1.  Дальнейшее повторение и совершенствование элементов акробатики.  
2.  Отработка чёткости выполнения 2-3-х кувырков слитно в группировке.

**Воспитательные:**

1. Формирование чувства ответственности, коллективизма, упорства, развитие сообразительности и интеллекта.

2. Формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.

3. Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

**Оздоровительные:**

1. Формирование правильной осанки.  
2. Развитие силы, гибкости, ловкости.  
3. Привитие интереса к систематическим занятиям физкультурой.

При решении оздоровительной задачи было уделено внимание на функциональное состояние обучающихся, сочетание нагрузки с активным отдыхом.

При решении воспитательной задачи я уделяла внимание дисциплине, взаимодействие в коллективе при выполнении групповых упражнений. Старалась создать доверительную обстановку и развития такого качества, как уверенность в себе.

На протяжении всего урока мною использовались методы стимулирования и мотивации. Стиль общения с учениками доверительный построен на взаимном уважении. Уащиеся между собой проявляли находчивость, умение взаимодействовать в  группах.

В процессе урока наблюдалась мотивация ученика на занятие: они любят игры, соревнования, хорошо освоили технические и тактические действия. При выполнении заданий прослеживается то, что учащиеся получают удовлетворение от проделанной работы, которое выражено в использовании полученных умений и навыков  во время урока.

 Доброжелательную атмосферу, высокую работоспособность учащихся в течение всего урока старалась обеспечить за счёт личностно-ориентированного подхода (я объединила класс на группы по симпатиям); за счёт установки в начале урока на конечный результат.

Урок способствовал общему развитию личности каждого учащегося  и  коллектива в целом.

Считаю, что основные задачи, поставленные на уроке, достигнуты.

«Мы любим урок физической культуры», – так говорят мои ученики, эти слова я надеюсь слышать и в дальнейшей моей профессиональной деятельности.

Приложение 1

**Приём** «**яркое** **пятно**» заключается в сообщении классу интригующего материала, захватывающего внимание учеников, но при этом связанного с темой **урока**. В качестве «**яркого** **пятна**» могут быть использованы сказки и легенды, фрагменты из художественной литературы, случаи из истории науки, **культуры** и повседневной жизни, шутки, словом, любой материал, способный заинтриговать и захватить внимание учеников.

ПРИТЧА. «Главная задача учителя».

Однажды ученики спросили учителя, какова его основная задача. Учитель, улыбнувшись, сказал:

- Завтра вы об этом узнаете.

На следующий день ученики отправились на прогулку в горы.

К обеду, уставшие и проголодавшиеся,  они сделали привал и решили пообедать. Овощи и рис, которые захватил с собой учитель, были весьма щедро посолены, а потому  ученикам захотелось пить. Они стали искать источник воды,  только учитель не участвовал в поисках. Так и не найдя воды, они вернулись обратно.

Но тут учитель сказал: «Источник, который вы ищете, вон за тем холмом».

Ученики утолили жажду, вернулись к учителю, принеся воды и для учителя. Но он отказался, показав на полный сосуд, стоявший у его ног.

- Учитель, почему же ты сразу не дал нам воды, если она у тебя была? – спросили ученики.

- Я выполнял свою задачу: сначала я пробудил в вас жажду, которая заставила вас заняться поисками источника, так же как я пробуждаю в вас жажду знаний. Затем, когда вы отчаялись, я показал вам источник, чтобы поддержать вас. А,  взяв с собой воды, я подал вам пример того, что желаемое может быть совсем рядом, стоит лишь позаботиться об этом заранее.

- Значит главная задача учителя в том, чтобы пробуждать жажду знаний, поддерживать учеников и подавать им правильный пример? – спросили ученики.

- Нет, - ответил учитель, главная задача учителя – воспитать в ученике человечность и доброту, и принесенная вами для меня вода подсказывает мне, что свою главную задачу я пока что выполняю».

Широко известно: «Хорошо учится тот, кто хочет учиться».