

# Акробатика на уроках физической культуры



Учитель физической культуры  
ГОУ СОШ №274  
Ларионова В.А.  
Санкт-Петербург

# Актуальность



- В соответствии с законами Российской Федерации о физической культуре, школьная программа рассчитана на учебный материал в объёме 70 часов в год, по физической культуре и включает занятия по разным дисциплинам. Акробатика, благодаря своей доступности и привлекательности, входит в число преподаваемых дисциплин «Гимнастика с элементами акробатики»
- Применение акробатики в профессиональной деятельности учителя позволяет разнообразить содержание, структуру и организацию урока, оценить результаты своего педагогического воздействия на учащихся, своевременно вносить коррективы в учебный процесс по физическому воспитанию с учащимися школы.



## Цель:

- Приобщение детей к активному занятию акробатикой.
- Формирование у учащихся физических и волевых качеств, необходимых для занятий акробатикой.



### Задачи:

- Сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств учащихся и двигательных способностей.
- Формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля, самопознания, самостраховки, взаимопомощи.
- Расширение двигательного опыта, посредством использования и освоения физических упражнений.
- Воспитание волевых качеств обучающихся.
- Развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

# Урок акробатики в 6 классе

## Тема: «Акробатическая комбинация»

- Задачи:**
1. Обучить акробатической комбинации.
  2. Содействовать развитию координации движений, мышечной силы, гибкости средствами ритмической гимнастики.
  3. Воспитывать дисциплинированность, согласованность действий при страховке в акробатических упражнениях.
  4. Способствовать освоению знаний учащихся об акробатической комбинации

**Место проведения:** Спортивный зал 24 x 12.

**Инвентарь:** Гимнастические маты 14 шт. ТСО - музыкальный центр, CD-R80.

## I. Вводно-Подготовительная часть.

Цель: «Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей в уроке деятельности».

Задача: Обеспечить предельную конкретность задач урока, доступность понимания их формулировок.

Урок начался с построения, с сообщения задач урока.



Затем учащиеся перешли к разминочному комплексу ритмической гимнастики, выполняемому под музыку ансамбля Модерн Толкинг «Шерри леди».

В основу комплекса входят: различные общеразвивающие упражнения, танцевальные шаги и прыжки.



## II. Основная часть

**Задача 1:** Содействовать формированию навыка учебной комбинации в облегченных условиях.

Работа над комбинацией на полу, начиная с элементов, не требующих выполнения на гимнастических матах. (прыжок «ножницы», «козлик», прыжок прогнувшись ноги врозь, равновесие на одной ноге (девочки), сед углом)





## Задача 2: Восстановить навык в выполнении учебной комбинации

по частям



Работа над акробатическими элементами, входящими в учебную комбинацию, (два кувырка вперед слитно, стойка на лопатках, гимнастический мост, кувырок назад в полушпагат – девочки, стойка на голове, два кувырка назад – мальчики).



**Задача 3:** Ознакомить учащихся с правилами страховки при выполнении акробатических упражнений.

Стоя с боку ученика выполняющего комбинацию, поддерживать, страхуя от падения во время стойки на голове (мальчики), поворот в упор лежа с гимнастического моста (девочки).



Также в основной части урока, мы решали следующие задачи:

- Закрепить навык выполнения учебной комбинации по частям. Учащиеся сначала работали над первой частью комбинации. Отрабатывали технику элементов, слитность выполнения. Внимание уделялось на положение рук, ног, оттянутые носки при выполнении прыжков и равновесия, делался акцент на сохранение осанки.



На протяжении всей основной части урока, ребята работали над комбинацией в парах.

Внимание ребят я обращала на необходимость самоконтроля за техникой акробатических упражнений, я старалась добиться от них четкой, согласованной работы в парах, дисциплинированности, внимания, чувства ответственности при страховке во время выполнения упражнений.



### III Заключительная часть

- Цель: «Способствовать восстановлению организма после напряженной физической работы».

Учащимся были даны общеразвивающие упражнения на расслабление мышц, восстановление дыхания, формирование правильной осанки.



Моей задачей в заключительной части урока было «Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности на уроке».



Эту задачу мы решали на построении в конце урока. При подведении итогов, каждый ученик дал свою оценку степени решения поставленных задач. Высказал свое мнение о работе на уроке.

- В заключении хочется отметить, отличную, четкую, организованную работу класса.

Отдельные ученики данного класса, стали победителями в районных и лауреатами в городских соревнованиях по гимнастике.

