

Автор: Крючкова Наталья Павловна,
педагог дополнительного образования
МБУДО «Дом детского творчества»
Предмет: Основы сценического
искусства

Конспект урока по акробатике «Кувырок вперед»

Описание урока

Тема урока: «Кувырок вперед»

Цель: Обучение технике выполнения кувырка вперед с использованием здоровьесберегающей технологии. Улучшение координации движения и эмоциональной выразительности обучающихся путем повторения и отработки пройденных упражнений.

Задачи урока:

1. Обучить и закрепить технику кувырка вперед.
2. Способствовать укреплению здоровья учащихся на этапе обучения акробатике.

Место проведения: малый зал

Инвентарь и оборудование: гимнастические маты. Музыкальный центр.

Основные методы работы:

1. Наглядный (практический показ);
2. Словесный (объяснение).

Ожидаемые результаты занятия: усвоение приемов кувырков вперед.

Ход занятия:

I. Организационный момент 3 минут

Вход в зал, построение обучающихся в одну линию.

Проводим построение.

Проверяем готовность обучающихся к занятиям.

Озвучивание темы и цель урока.

II. Актуализация знаний 12 минут

Все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение.

Перед началом выполнения кувырков вперед необходимо провести обще-разогревающую разминку для всех групп мышц. Обучающиеся выстраиваются в круг и выполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц.

Ходьба: ходьба на носках, руки за спину; ходьба на пятках, руки за голову; ходьба на внутренней и внешней стороны стопы, руки на пояс.

Бег: равномерный, спиной вперед, приставными шагами правым (левым) боком, с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, с выбрасыванием прямых ног вперед.

Ходьба, восстановление дыхания.

Построение обучающихся в колонну по четыре.

Обще разогревающие упражнения:

Исходное положение: ноги на ширине плеч, наклоны головы вправо, влево, вперед, назад 6 раза;

Исходное положение: ноги на ширине плеч, правая рука вниз, левая вниз рывки руками, раз-два меняем положение рук 6 раза;

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки перед грудью: рывки руками, раз-два согнутые руки, три-четыре поворачиваем корпус вправо с прямыми руками, так же в другую сторону 6 раза;

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на пояс наклоны вправо, влево с вытянутой рукой 6 раза в каждую сторону;

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на пояс наклоны корпуса вправо, вперед, влево, назад браза;

Исходное положение ноги чуть шире плеч: наклоны прямыми руками к правой ноге, к левой ноге и в серединку 6 раза;

Исходное положение ноги чуть шире плеч: наклон к правой ноге посчитать до десяти, наклон к левой ноге посчитали до десяти, наклон в серединку посчитали до десяти;

Исходное положение: ноги вместе, наклонились, прижали животы к ногам, посчитали до десяти;

Выполняем дыхательную гимнастику: вдыхаем воздух в течение 2-х секунд, затем задерживаем дыхание на 8 секунд, после чего плавно выдыхаем воздух через нос в течении 4-х секунд. Полный цикл дыхания должен выполняться по шаблону 1:4:2, где 1-это вдох, 4- задержка дыхания, 2-выдох. Большим пальцем правой руки закрываем правую ноздрю, втягиваем воздух через левую ноздрю в течении 2 секунд, затем делаем 2-х секундную паузу и выдыхаем воздух через левую ноздрю в течении 2-х секунд, делаем 2-х секундную паузу и выдыхаем воздух за 4 секунды.

III. Изучение нового материала 25 минут

Обязательно проводим инструктаж по технике безопасности во время занятия

Обучающийся должен:

Внимательно слушать и четко выполнять задания педагога;

Без команды педагога ничего не выполнять;

Брать инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения педагога;

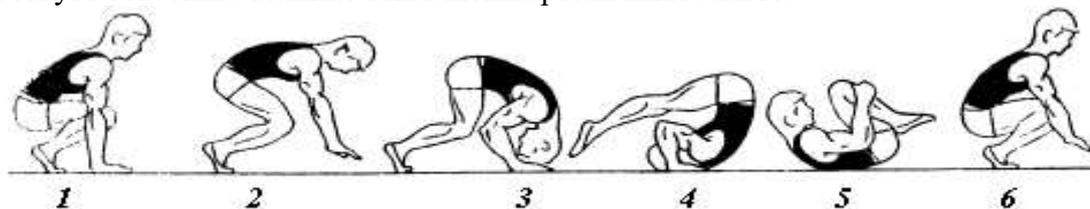
Во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточную дистанцию, избегать столкновений;

Жевать жевательную резинку;

Мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений.

Кувырок вперед:

Кувырок - вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры. Из упора присев поставить ладони на мат перед собой вперед. Толчком ног с опорой затылком и шеей перекаат в группировке до упора присев. Переворачиваясь через голову подбородок прижать к груди, коснуться мата шеей, затем лопатками, в момент касания мата лопатками быстро принять положение группировки, выполнить перекаат вперед. Технически правильное выполнение кувырков характеризуется мягкостью перекаата-вращения и точностью принятых положений. Умение выполнять кувырки с очень быстрым (резким) захватом ног в группировку способствует освоению технике выполнения различных сальто.



Акробатика для детей немаловажная ступень в правильном развитии. На занятиях обучающиеся выплескивают скопившуюся энергию, заряжаются положительными эмоциями, общаются со сверстниками. Ученые доказали, что для подрастающих детей очень важно много двигаться. Это улучшает обменные процессы в организме, помогает телу правильно развиваться, психологическое состояние обучающегося становится

лучше. Мобилизует внимание обучающихся. Укрепляет мышцы тела, подвижность суставов. Улучшает кровообращения и дыхания. Обучающиеся учатся бороться со своими страхами, чувствовать и слушать свое тело, так же у них формируется самооценка, развивается выносливость, они привыкают работать в команде. Все это весьма полезные для жизни навыки.

Эстафета с кувырками.

Задача: закрепить навыки кувырка вперед.

Инвентарь: гимнастические маты, волейбольные мячи.

Построение в две колонны, Перед колоннами игроков следует положить два мата: один - на расстоянии 5-6 шагов от колонны и второй – 12-15 шагов от первого.

Рядом с матами должны лежать волейбольные мячи.

Ход эстафеты:

В ходе эстафеты каждый участник должен добежать до первого мата и сделать кувырок, затем взять мяч и, ударя им о пол, приблизиться ко второму мату.

После этого, прижав мяч к животу, участник делает в группировке второй кувырок.

Затем он бегом возвращается обратно, оставляет мяч около первого мата и, коснувшись рукой второго участника команды, бежит в конец колонны.

Вариант: в ходе эстафеты участник, подбросив мяч, делает кувырок вперед и, вставая на ноги, ловит мяч (или после кувырка метает мяч в какую-либо цель).

Правила:

Игроки должны обязательно выполнить все задания.

За каждое нарушение правил назначается штрафное очко.

Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету и имеющая меньше штрафных очков.

IV. Построение, объявление домашнего задания, организационный выход из зала. 5 минут

На занятии обучающиеся осваивали технику акробатических элементов: кувырок вперед. Дети научились оценивать свои достижения в освоении техники акробатических элементов. 90% детей научились выполнять кувырок вперед. Проведенное занятие было результативным, достигло поставленной цели. При организации занятия было выделено три основных этапа с точки зрения здоровьесбережения, которые характеризуются своей продолжительностью, объемом нагрузки и характерными видами деятельности: объем нагрузки увеличивается постепенно, деятельность репродуктивная, переходящая в продуктивную, творческую.