

**Методическая разработка раздела  
«Гимнастика с элементами  
акробатики»  
6 класс**

**Выполнил:  
Учитель физической культуры  
Оскирко Г. М.**

**2017 год**

# Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Цели и задачи раздела «Гимнастика с элементами акробатики».
3. Психолого-педагогическое объяснение специфики восприятия и освоения учебного материала обучающимися в соответствии с возрастными особенностями.
4. Ожидаемые результаты освоения раздела программы.
5. Обоснование используемых в образовательном процессе по разделу программы образовательных технологий, методов, форм организации деятельности обучающихся.
6. Система знаний и система деятельности.
7. Календарно-тематическое планирование по разделу «Гимнастика с элементами акробатики».
8. Разработка урока.
- Приложение
9. Учебные нормативы освоения навыков по гимнастике.
10. Учебные комбинации.
11. Примерный комплекс общеразвивающих упражнений с предметом, методом круговой тренировки.
12. Игровая тренировка.
13. Тест по теме «Гимнастика»
14. Литература



# Пояснительная записка

Забрабатываемый раздел «Гимнастика с элементами акробатики» предназначен для учащихся 6-го класса. На его изучение отводится 18 часов, при трёх разовых занятиях в неделю. Последовательность и сроки прохождения материала определяется учителем в зависимости от условий.

Разделом предусмотрено закрепление ранее изученных упражнений и обучение новым упражнениям: опорный прыжок ноги врозь, «мост» из положения стоя с помощью, кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом на 180°, упражнения на освоение висов, упоров, равновесия, а также выполнение учебных комбинаций из изученных элементов.

Оценка знаний, умений и навыков оценивается по пятибалльной системе. Контрольные уроки проводятся в конце изучения темы либо после прохождения части раздела программного материала и направлены на выявление успеваемости и подготовленности учащихся.

Учебная работа по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» проводится в форме практических занятий. На занятиях обучающиеся овладевают знаниями и умениями правильного выполнения упражнений и их влияния на организм. Теоретические занятия организуются преподавателем в любом варианте – отдельный урок, часть урока.

Методы и приемы организации занятий учитывают дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, физические способности, а также способствуют дальнейшему развитию ребёнка.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной обуви и выполняют отдельные поручения учителя.



# Цель

Всестороннее развитие физических и духовных способностей ребёнка, освоение гимнастических упражнений и других ценностей физического воспитания.

# Задачи:

## Образовательные:

- обучение детей выполнению гимнастических упражнений: опорный прыжок, акробатические элементы, лазанье по канату, висы, упоры, упражнения в равновесии;
- обучение детей правильному дыханию при выполнении гимнастических упражнений и получение знаний о гимнастической терминологии, самоконтроле при выполнении упражнений;
- обучение правилам безопасности, страховке и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.

## Оздоровительные:

- формирование у детей правильной осанки;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на организм и сохранение здоровья.

## Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

# Психолого-педагогическое объяснение специфики освоения учебного материала

В 6 классе обучается 4 учащихся.

Уровень качества обучения –75%, уровень обученности – 100%.

Мотивация учения в классе: ученики стремятся к правильному выполнению упражнений, накапливать знания, применять их в самостоятельных занятиях.

Подростковый возраст– это период повышенной активности, стремления к деятельности, развитие коммуникативной и эмоциональной сферы учащихся. Это значит, что дети откликаются на необычные, захватывающие уроки, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле. Поэтому на уроке в классе стараюсь применять разнообразные формы и методы, проверяя этим самым знания, умения и навыки учитывая индивидуальные особенности школьников. При обучении новых гимнастических упражнений применяю средства наглядности и информационные технологии это позволяет учащимся быстрее понять изучаемый элемент. Важно помнить, что у мальчиков данного возраста проявляется напускная смелость при выполнении физических упражнений, они стремятся к самостоятельной работе на уроке, недооценивая свои возможности. Поэтому, не в коем случае на начальном обучении

нельзя допускать выполнение упражнений без помощи. Девочки наоборот, долго не решаются выполнять самостоятельно.

При контроле умений и навыков учитываю физические особенности подростков, аргументирую выставление той или иной оценки. Не в коем случае не сравниваю достижение ребёнка с другими учениками, а только его личные успехи. Оценкой стимулирую активность подростка, интерес к занятиям гимнастики, желание улучшить свои результаты, поощряю его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области гимнастики и ведению здорового образа жизни.



# Ожидаемые результаты освоения раздела программы

## Учащиеся должны знать:

- ✓ история развития гимнастики в России, Олимпийских игр;
- ✓ требования техники безопасности на занятиях гимнастикой;
- ✓ формы занятий гимнастикой, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- ✓ способы контроля и оценки физической подготовки на уроках гимнастики;
- ✓ влияние занятий гимнастикой на укрепление здоровья и профилактику заболеваний;
- ✓ способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- ✓ основы выполнения гимнастических упражнений.

## Учащиеся должны уметь:

- ✓ владеть основами выполнения гимнастических упражнений;
- ✓ выполнять приёмы страховки и самостраховки во время занятий;
- ✓ выполнять требования физической и спортивной подготовки при сдаче контрольных нормативов;
- ✓ выполнять соревновательные упражнения по данному виду спорта;
- ✓ соблюдать правила безопасности на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах;
- ✓ использовать полученные знания и навыки в укреплении здоровья.

# Образовательные технологии, методы и формы организации деятельности учащихся

*Образовательные технологии*

```
graph TD; A[Образовательные технологии] --> B[Здоровьесберегающие]; A --> C[Игровые]; A --> D[Интеграционные]; A --> E[Информационно-коммуникативные]
```

**Здоровьесберегающие**

**Игровые**

**Интеграционные**

**Информационно-коммуникативные**



**Фронтальный**

**Групповой**

**Поточный**

**Методы  
организации**

**Посменный**

**Индивидуальный**

**Игровой**

# Формы занятий

```
graph TD; A[Формы занятий] --> B[Урочная]; A --> C[Способы выполнения упражнений]; A --> D[Неурочная]; B --> E[Уроки ф. к.]; B --> F[Спортивно-тренеровочная]; D --> G[Соревновательная]; D --> H[Самостоятельная];
```

**Урочная**

**Способы выполнения  
упражнений**

**Неурочная**

**Уроки ф. к.**

**Спортивно-  
тренеровочная**

**Соревнователь  
-ная**

**Самостоятель-  
ная**

# Система знаний

## На уроках гимнастики учащиеся:

- получают сведения по теории;
- приобретают практические навыки в выполнении упражнений;
- выполняют контрольные упражнения;
- получают знания о значении физических упражнений на организм;
- получают знания из истории гимнастики;
- получают межпредметные знания.



# Система деятельности

## Познавательная деятельность:

- информационная – владение информацией;
- деятельностная – владение упражнениями;
- личностная – осознание личностного значения познаваемого предмета.

## Преобразующая деятельность:

- самостоятельность, которая выражается в познавательной активности проявляющей в интересах, стремлении и потребностях;
- готовность к преодолению трудностей связанных с силой воли;
- оперативность, которая предполагает правильное понимание стоящих перед обучающимися задач и действия их решения.

## Общеучебная деятельность:

- разностороннее развитие учащегося, вооружение его знаниями, умениями и навыками, необходимыми в спорте и жизни;
- применение современных технологий обучения, ИКТ, предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков;
- занимательный познавательный интерес – игры, которые вызывают у учащихся живой интерес к процессу познания, помогают освоить учебный материал.

## Самоорганизующая деятельность:

- владение знаниями ОРУ, которые являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз во время приготовления уроков;
- умение пользоваться иллюстрациями, таблицами, в которых описаны те или иные упражнения;
- владение двигательными качествами, подсчитывать изменения чистоты сердечных сокращений;
- организовывать спортивные игры.

# Поурочное планирование раздела «Гимнастика с элементами акробатики»

На изучение раздела отведено – 18 часов.

1. Повторение и закрепление кувырок вперёд – 4 часа.
2. Повторение и закрепление кувырок назад – 5 часов.

Разучивание:

1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину – 6 часов.
2. Мост из положения стоя с помощью – 5 часов
3. Кувырок ноги скрестно, поворот на  $180^\circ$  - 3 часа.
4. Махом одной и толчком другой подъём переверотом в упор (м) – 6 часов.
5. Упражнения в равновесии на бревне (д) – 6 часов.
6. Лазанье по канату – 8 часов.
7. Учебные комбинации – 4 часа.
8. Упражнения на параллельных брусьях (м),  
упражнения на разновысоких брусьях (д) – «урок-презентация» – 1 час.
9. Учебные нормативы – 3 часа.

Основы знаний о физической культуре – в процессе урока.



# Конспект урока



**Тема:** Прыжок ноги врозь через козла в ширину.

**Цель урока:** Развивать знания и практические умения.

**Задачи урока:**

- Разучить прыжок через козла ноги врозь.
- Закрепить 2 кувырка вперёд, кувырок назад.
- Развить силу гибкости и прыгучести.



**Тип урока:** обучающий

**Метод проведения:** фронтальный, поточный, индивидуальный, посменный, игровой

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** гимнастические маты, гимнастический козёл, гимнастический мостик

**Продолжительность урока:** 45 мин.



# Основные этапы урока

## I. Вводно-подготовительная часть – 10 минут.

1. Построение, сообщение задач урока – 0,5 минут
2. Строевые упражнения на месте – 0,5 минут
3. Ходьба и её разновидности – 1,5 минут
4. Бег и его разновидности – 3 минуты
5. Комплекс ОРУ, без предмета – 4,5 минут

## II. Основная часть урока – 32 минуты.

1. Прыжок через козла ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см). – 21 минут
  - а) объяснение – 1 минута
  - б) подводящие упражнения – 7 минут
  - в) работа на снаряде – 13 минут
2. Повторение и закрепление: 2 кувырка вперёд, кувырок назад – 11 минут.
  - а) подводящие упражнения – 2 минуты
  - б) кувырок вперёд – 4 минуты
  - в) кувырок назад – 5 минут

## III. Заключительная часть – 3 минуты

1. Построение - 0,5 минут
2. Подведение итога урока – 1,5 минут
3. Домашнее задание – 0,5 минут
4. Уход с места занятий – 0,5 минут



# Прыжок ноги врозь через козла.

## **Подводящие упражнения**

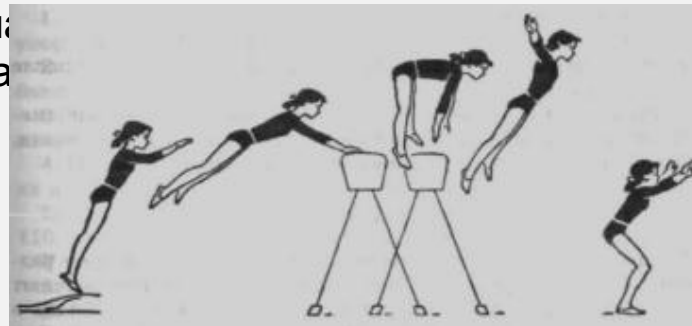
1. Из упора лежа на полу толчком ногами упор стоя согнувшись ноги врозь и в темпе прыжок вперед-вверх прогнувшись, ноги врозь с последующим их сведением и приземлением в полуприсед.
2. Из упора стоя в шаге от стены, толчком руками быстро поднять их вверх и прогнуться.
3. Из стойки на мостике, с опорой на гимнастический снаряд, подскок с разведением и сведением ног в воздухе с последующем приземлением на мостик.
4. Подводящая игра «Чехарда»

## **Техника выполнения.**

Прыжок через козла в 6 классе выполняется без предварительного маха ногами назад. Поэтому мостик вначале обучения целесообразно ставить на расстоянии 30-40 см.

После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и

Выполнить приземление. Толчок руками должен заканчиваться к моменту прохождения плеч над руками. Разгибание туловища после толчка руками выполняется за счет поднимания и прогиба





# Два кувырка вперёд, кувырок назад

## Подводящие упражнения



*Группировка*



*Перекапты*



- Кувырок вперёд – из упора присев, выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперёд, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову и прийти в упор присев. После первого кувырка, который выполняется несколько энергичнее, чем обычно, поставит руки на мат и, не задерживаясь выполнить второй.
- Кувырок назад – энергично наклоняясь назад и сгибая ноги, перекатиться назад, поставить руки пальцами к плечам, опираясь ими, перевернуться через голову и прийти в упор присев.

# Приложение

## Учебные нормативы по гимнастике

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Наклон вперёд из положения сидя, см	10 и выше	9-6	5 и ниже	16 и выше	15-9	8 и ниже
Подтягивание, раз в/п мальчики, н/п - девочки	9 и больше	8-5	4 и меньше	15 и больше	14-7	6 и меньше
Поднимание туловища лежа на спине, 30с.	23 и больше	22-13	12 и меньше	17 и больше	16-11	10 и меньше

# Учебные комбинации

## *Акробатика*

И.п.: о.с., упор присев, кувырок вперёд в упор присев, ноги скрестно.

Поворот на  $180^{\circ}$ , кувырок назад в упор присев.

Перекаат назад стойка на лопатках.

Перекаат вперёд в упор присев, всать.

«Мост» с помощью, поворот кругом в упор присев.

Прыжок вверх прогнувшись.

## *Равновесие*

И.п.: стойка поперёк. Шаг правой – руки в стороны, мах левой – руки вверх, шаг правой – «хлопок», мах левой – «хлопок», руки вниз, полуприсед. Поворот кругом. Равновесие на левой.

Приставляя правую ногу, подняться на носки, поворот кругом.

Толчком двумя ногами прыжки вперёд. Короткий разбег, толчком одной и махом другой соскок.



# Комплекс упражнений

## С обручем

- **1.И.п.** – о.с.: обруч вперёд, хват сбоку (снаружи).  
1 – правая назад, обруч горизонтально вверх,
- 2 – И.п.
- 3 – левая назад, обруч горизонтально вверх.
- 4 – И.п.
- **2.И.п.** – стойка ноги врозь, обруч горизонтально вверх, хват с боку (снаружи)  
1 – наклон вправо
- 2 – И.п.
- 3 – наклон влево
- 4 – И.п.
- **3.И.п.** – стойка ноги врозь, обруч горизонтально вверх, хват с боку (снаружи)  
1,2,3 – пружинистых наклона вперёд, обруч вперёд.
- 4 – И.п.
- **4.И.п.** – сед согнув ноги, обруч вперёд, хват сбоку (снаружи)  
1 – 2 прямые ноги в обруч  
3 – 4 – вернуться в и.п.
- **5.И.п.**- о.с.: в середине обруча. Обруч горизонтально, хват сбоку (снаружи)  
1 – присед, сгибая руки поднять обруч вверх.
- 2 – И.п.  
– – то же самое
- **6.И.п.** – о.с.: обруч вперёд, хват сбоку (снаружи)  
1 – прыжок ноги врозь, обруч горизонтально вверх.
- 2 – И.п.
- 3-4 – то же самое





## Упражнение со скакалкой

- 1. И. п. – о.с. скакалка вчетверо в низу
- 1-2 - поднимаясь на носочки поднять скакалку вверх, потянуться
- 3-4 – опуститься в и.п.
- 2. И. п. - стоя, ноги врозь, скакалка вдвое в согнутых руках за головой
- 1,2,3 - натягивая скакалку, сделать два пружинящих наклона вправо
- 4 - вернуться в и. п.
- 1-4 – то же самое влево.
- 3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка вверху вдвое.
- 1- мах правой вперед опустить скакалку перед собой, коснуться ногой скакалку;
- 2- и. п.
- 3 - мах правой вперед опустить скакалку перед собой, коснуться ногой скакалку;
- 4- и.п.
- 4. И. п. - стоя, ноги врозь, скакалкой вчетверо внизу за спиной.
- 1-2 - отвести руки назад, прогнуться;  
– – и. п.
- 5.И. п. - стойка на коленях, скакалка вдвое внизу.
- 1-2 – натягивая скакалку, поднять вверх, правую в сторону на носок
- 3-4 – вернуться в и. п.
- 1-4 – то же самое с левой
- 6.И. п. - лежа на спине, скакалка вдвое вверху.
- 1-2 - сгибая правую, перенести через скакалку  
– и. п.
- 7.И. п. – стойка ноги врозь, скакалка вдвое внизу.
- 1-2 –поднять скакалку вверх, завести назад, коснуться скакалкой ягодиц
- 3-4 –и. п.
- 8. И. п. – о.с. скакалка внизу под левой, концы скакалки в руках.
- 1-2 –натянуть скакалку в стороны, отвести правую со скакалкой назад, прогнуться
- 3-4 – и. п.

# Игровая тренировка

- **Игра «Верёвочка»**

Игра, содействующая укреплению прямых мышц живота и разгибателей позвоночника, развитию быстроты двигательной реакции и скоростно-силовых качеств: учащиеся сидят в круге, вытянув ноги и опираясь руками о пол за спиной. Водящий, стоя в середине, проводит верёвочку (с мешочком на конце) под ногами детей. Тот, ноги которого подсекает верёвочка, поднимает их. У кого ноги задеты, меняется ролью с водящим.

- **Игра «Чехарда»**

Игроки строятся парами за общей линией, которая является стартом и финишем. Одновременно соревнуются две пары. Перед каждой из них ставится на равном расстоянии отметка для поворота (стойка, кегля). Один принимает положение стоя, согнувшись для чехарды. По сигналу учителя второй игрок выполняет опорный прыжок через первого, делает шаг вперёд и принимает такое же положение. Пара, раньше вернувшаяся к исходной линии, соревнуется со следующей парой. Побеждают игроки сумевшие выиграть у трёх пар. Следить за точностью выполнения и техникой безопасности.

# Тест по гимнастике

## Тест по теме «Гимнастика»

Подумай и ответь



- Как необходимо выполнять упражнения по гимнастике
  - с учителем
  - самостоятельно
  - без страховки
- Какая форма одежды необходима для выполнения гимнастических упражнений?
  - спортивный костюм
  - утеплённая куртка
  - резиновые сапоги
  - кроссовки
- Перечислите виды гимнастики
  - подтягивание в висе
  - бег
  - лазание
  - кувырки
  - метание мячей
- При выполнении подтягивания, когда упражнение считается выполненным?
  - если подбородок окажется ниже перекладины
  - если плечи находятся выше перекладины
  - если подбородок окажется над перекладиной
- При отжимании в упоре лёжа на полу нужно
  - сохранить правильное положение
  - плавно согнуть руки до угла  $90^\circ$
  - коснуться грудью пола
- Как выполнять повороты на бревне
  - без переступания ногами
  - со сменой ног
  - с переступанием ногами
- Что необходимо знать при выполнении кувырка вперёд
  - сгруппироваться
  - опереться руками о гимнастический мат
  - оттолкнуться руками
- Как необходимо выполнять кувырок назад
  - опираться на голову
  - поставить ладони за голову на мат
  - оттолкнуться руками
  - сгруппироваться



# Литература

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. М:Просвещение, 2011.
2. А.Н. Мартовский. Гимнастика в школе. М: Физкультура и спорт, 1981
3. Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. М: Физкультура и спорт, 2005.
4. М.Я. Виленский. Учебник физическая культура. 5-7 класс. Просвещение, 2011.
5. В.С. Кукушкин. Теория и методика обучения. Росто-на-Дону. Феникс, 2005.
6. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта.  
Издательство Академия, 2003.
7. Е.Н. Степанова. Личностно-ориентированный подход в работе педагога. М.: Сфера, 2006.
8. И.Ю. Кулагина. Педагогическая психология. – М: ТЦ Сфера, 2008.
9. И.Я. Лернер. Дидактические основы методов обучения. М., 1981.
10. Г.К. Селевко. Современные образовательные технологии. – М: Народное образование, 2005.

