

Конспект открытого занятия по программе «Цирковой микс»

Тема: Акробатика.

Цель: Привести в систему, знания учащихся по акробатике через повторение и обобщение учебного материала.

Задачи:

- Развитие общеучебных умений и навыков (гибкости, координации движений, двигательной активности).
- Создать элементарные представления об основных понятиях здорового образа жизни.
- Воспитывать у учащихся ответственность за результат своего труда.

Комментарий занятия	Действия ученика	Развитие личностных качеств
Подготовительная часть (12 мин)		
<p>1. Построение, сообщение задачи занятий. Приветствие : «Здравствуй, радуйся, сияй на занятии удовольствие получай!»</p> <p>2. Ребята, а знаете, вы не просто поздоровались. Вы подарили друг другу частичку здоровья. А вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя, что значит быть здоровым? Как вы считаете?</p>	<p>1. Приветствие учащихся.</p> <p>1. На вопрос отвечают учащиеся: «Быть здоровым значит быть сильным, крепким. Сила укрепляет здоровье человека.</p>	<p>Умение слышать и слушать.</p> <p>Логическое мышление.</p>

	<p>Есть такая пословица «силушка по жилушкам огнем бежит».</p>	
<p>1. А теперь мы все вместе покажем, как вы тренируете и проводите свои мышцы в рабочее состояние, но самое первое, я повторю тему занятия, как вы знаете, мы изучили одну из тем спортивной гимнастики – акробатика (завершающая тема, значит занятие последний), и значит, задача должна быть какой?</p>	<p>1. Учащиеся внимательно слушают педагога и отвечают на вопрос:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Последнее занятие выполняет задачи повторения материала. ○ А еще мы устраняем коррекцию ошибок при выполнении акробатических упражнений. ○ Развиваем гибкость тела, координацию. ○ Нам предстоит оценить свой уровень обученности по теме акробатика, через самоконтроль или взаимоконтроль. 	<p>Логическое мышление.</p> <p>Умение выделять главное по целеполаганию.</p> <p>Демонстрируют свой уровень обученности.</p>
<p>1. Строевые упражнения – ходьба (разновидности ходьбы):</p> <p>На носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок, на внутренней, наружной стороне стопы, с выпадами.</p> <p>Медленный бег с изменением направления (в процессе работы)</p>	<p>1. Учащиеся под руководством педагога, выполняют данное задание, энергично, четко.</p>	<p>Умение владеть строевыми упражнениями.</p> <p>Развивать двигательную</p>

<p>выполнить прыжки (приставные) боком влево, вправо. Бег – спиной вперед, «змейкой» - малой, большой, с изменением скорости.</p> <p>После беговой разминки – восстановление дыхания.</p>		<p>активность, прыгучесть.</p> <p>Воспитывать правильную осанку при выполнении строевых упражнений.</p>
<p>1. Педагог предлагает учащимся взять гимнастические коврики и лечь (принять удобную позу для полного восстановления дыхания).</p>	<p>1. Учащиеся выполняют свои дыхательные упражнения, которыми пользуются вне тренировок, дома, после утренней зарядки.</p>	<p>Умение снимать напряжение и восстанавливать дыхание.</p>
<p>1. Дорогие друзья! Пока вы снимаете напряжение после двигательной разминки, я вам расскажу старую легенду: «Давным-давно на горе Олимп, жили-были Боги. Стало им скучно, и решили создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким же должен быть человек? Один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным» - другой: «Здоровым» - третий: «Умным». И если все это будет у человека, он будет подобный нам. И решили спрятать главное, что есть у человека – здоровье. Один из богов предложил спрятать здоровье в</p>	<p>1. Идет обсуждение понятия «здоровье». Ответы учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Здоровье – это самое большое богатство человека; ○ Здоровье – бесценный дар природы; 	<p>Образное мышление, умение слушать и слышать.</p>

<p>синее море, другой – за высокие горы. А третий предложил спрятать здоровье в самого человека. Так и живет с давних времен человек. А это значит, что здоровье спрятано и во мне и в тебе и в каждом из нас...» «А как вы понимаете, ребята, что такое здоровье?»</p> <p>«Совершенно верно: здоровье – это самое большое богатство человека, любовь к жизни, труду, огромное желание радоваться самому, радовать близких, родных, друзей. Молодцы!»</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Здоровье – это любовь к жизни, труду; ○ Здоровье – это настроение, радость, улыбки и т.д. 	<p>Умение выражать свою мысль.</p>
<p>1. Ребята мы с вами знаем, что без разминки, без растяжки нам не обойтись в основной части занятия.</p> <p>Перестроение для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений (7 упражнений).</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ И.п. – о.с. шаг левой (правой) руки в стороны, прогнуться (вдох), и.п. (выдох). Тоже с другой ноги. Повторить 4-6 раз. <p>Нарушение осанки. Заболевание органов дыхания.</p> <p>Улучшение осанки, улучшение функции дыхания.</p>	<p>1. По команде педагога учащиеся перестраиваются и готовятся выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Ученики выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p>	<p>Самостоятельность.</p> <p>Внимание.</p> <p>Активность.</p> <p>Внимание, воспитание правильной осанки, при выполнении</p>

<ul style="list-style-type: none"> ○ И.п. – ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот туловища влево, руки в стороны, 2 – и.п., тоже в другую сторону. Повторить 5-7 раз. <p>Нарушение осанки.</p> <p>Улучшение осанки.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ И.п. – ноги врозь, руки на пояс. 1 – толчком ног, поворот туловища вправо, в толчке, 2 – то же влево, 3-4 . Повторить 4-6 раз. <p>Плоскостопие. Укрепление мышц туловища и конечностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ И.п. – ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – два наклона вправо, 3-4 – два наклона влево. Повторить 6-8 раз. <p>Общеукрепляющее воздействие на весь организм.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ И.п. – ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, Повороты туловища направо и налево (в наклоне). Повторить 6-8 раз. <p>Общеукрепляющее действие на организм, формирование правильной осанки.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ И. п. Лёжа на спине. Не отрывая ног от пола, сесть и медленно вернуться в и. п. Повторить 4-6 раз. <p>Общеукрепляющее действие на организм.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ И. п.- о. с, руки на пояс, ноги вместе, 1-2-3- 3 прыжка на двух ногах, 4-поворот кругом, и.т.д. 	<p>Учащиеся кратко отвечают о пользе разминки:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Укрепляет работу сердца; 	<p>комплекса упражнений.</p> <p>Развитие мышц нижней части туловища.</p> <p>·</p> <p>Учащиеся демонстрируют свой уровень обученности.</p> <p>Самостоятельность.</p> <p>Координация.</p> <p>Развитие гибкости.</p>
--	---	---

<p>Плоскостопие.</p> <p>Укрепление мышц туловища и конечностей.</p> <p>Скажите, ребята, какую пользу приносит разминка?</p> <p>Совершенно верно! Есть такая пословица – кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается</p> <p>1. Педагог предлагает переключить свою деятельность на более сложную работу и даёт задание перестроиться по отделениям.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Укрепляет мышцы; ○ Улучшает осанку; ○ Приводит организм в рабочее состояние и т.д. <p>Учащиеся перестраиваются по отделениям.</p> <p>Готовятся к практической деятельности.</p>	<p>Умение владеть своим телом.</p> <p>·</p> <p>Самостоятельность поведения, четко, быстро.</p> <p>Умение излагать свою мысль.</p> <p>Организованность, самостоятельность.</p>
<p>Основная часть 28 минут</p>		
<p>Педагог предлагает учащимся выполнить акробатические упражнения: (разные варианты динамических упражнений – перекаты, кувырки (вперёд, назад), перевороты; разные варианты статических упражнений (равновесия, стойки, «мосты», «шпагаты»).</p>	<p>Учащиеся выполняют данное задание, во время снятия напряжения готовятся ответить на вопрос учителя.</p> <p>Чтобы стать хорошим акробатом, нужно развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Силу. 	<p>Самостоятельность, прагматичность мышления.</p>

<p>Педагог предлагает учащимся ответить на вопрос: «Чтобы стать хорошим гимнастом, какие качества нужно развивать?»»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ловкость. • Координацию. • Гибкость. • Уметь владеть своим телом. • Нужно быть здоровым. • Закаляться. 	<p>Умение выражать и излагать свою мысль.</p> <p>Демонстрировать свой уровень обученности.</p>
<p>1. Педагог предлагает учащимся перестроиться в пары и выполнить задание по карточкам, и провести взаимоконтроль. Но прежде, педагог предлагает повторить: на что нужно обратить внимание при выполнении акробатических упражнений, чтобы провести взаимоконтроль. Педагог напоминает учащимся, что в карточке три задания, за каждое выполненное задание ставится соответствующий балл, при проверке трёх упражнений выставляется средний балл.</p>	<p>Учащиеся в парах обсуждают задание, уточняют, чем будет заниматься каждая пара (группа), как пройдёт взаимоконтроль, на что обратить внимание.</p> <p>Ответы учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять упражнения по частям. • Концентрировать внимание. • Не отвлекаться при выполнении упражнения. • Выполнять упражнения четко без ошибок. 	<p>Самостоятельность, прагматичность мышления.</p> <p>Организованность, самостоятельность.</p> <p>Учащиеся демонстрируют свой уровень обученности.</p>

	Учащиеся активно работают и ведут контроль.	Взаимоконтроль при выполнении работы по карточкам.
<p>1. педагог предлагает переключить свою деятельность на другую работу, предлагает перестроиться в два круга. Игра «Гонка мячей по кругу».</p> <p>Педагог помогает провести игру. После окончания игры педагог предлагает снять напряжение через упражнение «Лети, пёрышко» Каждый подкидывает пёрышко над головой и начинает дуть. Мы выполнили упражнение на осанку, т.е. зарядку для тела, а теперь выполним зарядку для мозга.</p> <p>Задание следующее. Назвать быстро, гимнастические снаряды. Молодцы! Совершенно верно! Чтобы быть здоровым, надо...</p>	<p>Каждому второму игроку взять по резиновому мячу, по сигналу передать мяч впереди стоящему, но обратить внимание на следующее: при направлении мяча вправо, смотреть влево для приёма мяча.</p> <p>Варианты игры разные (направлять мяч сверху, снизу, за спиной). В случае потери мяча, игра начинается заново.</p> <p>Учащиеся выполняют упражнения на осанку и отвечают на вопрос педагога. (Брусья, мостик, перекладина и. т.д.).</p> <p>Делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня.</p>	<p>Организованность.</p> <p>Умение провести игру.</p> <p>Концентрация внимания.</p> <p>Ловкость, внимание, координация.</p> <p>Учащиеся демонстрируют свой</p>

		уровень обученности.
<p>1. Педагог перестраивает учащихся в две группы и предлагает провести мини соревнование по акробатике, из ранее изученных упражнений выполнить комбинацию. При этом педагог напоминает, что акробатическая комбинация должна быть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Необычной; • Простой – красивой. • Самое главное, уметь подать себя аудитории и своим выступлением восхитить всех. 	<p>Учащиеся обсуждают задание, затем переходят к практической деятельности – выполняют комбинацию, соблюдая очередность.</p> <p>Ответственные в группах проводят коррекцию ошибок, выставляют за акробатическую комбинацию оценку и выявляют лучшего.</p>	<p>Творческая самостоятельность.</p> <p>Организаторские способности.</p> <p>Взаимопомощь, умение работать в группах.</p> <p>Соревновательная деятельность.</p>
<p>1. Педагог предлагает учащимся выполнить дыхательные упражнения и переключить свою деятельность на другую работу.</p> <p>педагог говорит: «Ребята все мы знаем такой стих: «Без дыхания жизни нет, Без дыхания меркнет свет.</p>		<p>Прагматичность мышления.</p>

<p>Дышат птицы и цветы, Дышит он, и я, и мы...»</p> <p>Давайте поговорим, так ли это? Проведем опыт. Преподаватель предлагает учащимся глубоко вздохнуть, затем закрыть ладошкой рот и нос. – «Что вы сейчас чувствуете? Почему не смогли долго быть без воздуха? Да, ребята, я дополню... Без дыхания меркнет свет...»</p>	<p>Учащиеся выполняют упражнение, воздуха не хватает и они отводят руку, хватая ртом воздух...</p> <p>И отвечают на вопрос учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Организм бунтовал, нервничал; • Организму нужен был воздух; 	<p>Учащиеся демонстрируют свой уровень обученности.</p>
<p>Заключительная часть 5 минут</p>		
<p>1. Построение, сообщение итогов занятий.</p> <p>На занятии мы повторили и обобщили материал по теме акробатика; научились применять знания и практические умения в акробатической комбинации и значит, подготовились к контрольному занятию. Вели диалог о здоровье</p> <p>Были ли у вас затруднения в выполнении заданий? Как вы думаете, чем они вызваны? Как их преодолеть?</p>	<p>Учащиеся слушают педагога, высказываются о затруднениях, как их преодолеть.</p> <p>Ответы учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Затруднения были в гибкости. Вывод работать на гибкость; • Не совсем сильные мышцы спины. Вывод – укреплять мышцы спины, через специальные упражнения. 	<p>Умение слушать, делать выводы.</p> <p>Умение обобщать, излагать свою мысль.</p> <p>Сознательное мышление.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Укреплять мышцы ног, чтобы выполнить «мост» то есть, чтобы преодолеть затруднения в выполнении того или иного упражнения, нужно работать и дополнять полученные знания дома. 	
<p>1. Дома учащимся предлагается придумать по одному упражнению на различные группы мышц и научить выполнять эти упражнения других.</p> <p>Педагог заканчивает тренировку: Дорогие друзья!</p> <p>Будьте умными, если сможете, Будьте добрыми, если хотите, Но, здоровыми будьте всегда!</p> <p>Цените, любите, уважайте друг друга! Спасибо!</p> <p>До встречи на следующем занятии!</p>	<p>Учащиеся слушают педагога, сознательно понимают, какое домашнее задание предлагает педагог</p> <p>Учащиеся благодарят педагога за тренировку, выражают свое отношение к занятию своими искрящимися глазами, улыбкой!</p>	<p>Творчество, самостоятельность</p> <p>Сознательное мышление.</p> <p>Рефлексивное мышление.</p>