|  |
| --- |
| План – конспект урока физической культурыРаздел: гимнастикаТема урока: **Совершенствование техники кувырка вперёд** Класс: 5 Место проведения: спортивный залИнвентарь: гимнастические палки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, барьеры, теннисные мячики, набивные мячи, стойки.Цель: совершенствовать технику кувырка вперёд.Задачи:1. образовательная: закрепить  теоретические знания (техники выполнения кувырка); формировать у учащихся координацию движений посредствам упражнений.2. воспитательная: комплексно развивать координацию, силу, гибкость; воспитывать потребности систематически заниматься физической культурой, формировать способы взаимодействия со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений. 3. оздоровительная: содействовать достижению гармоничности в физическом развитии. |
| № п/п | Часть урока | Средства | Дозировка | Методы, методические приёмы организации |
| 1. | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Построение, сообщение задач урокаМногих людей привлекают необычные интересные акробатические упражнения. Некоторые из них они пытаются сделать самостоятельно. Самым простым является кувырок вперёд, считающийся базовым элементом в гимнастике. Считая простой переворот через голову кувырком, некоторые даже не догадываются, что делают это совсем неправильно. Не зная технику выполнения, можно серьёзно травмироваться во время занятия. Совершенствование переворотов тренирует функцию равновесия, развивает гибкость, ловкость и координацию.Как вы думаете, для чего нужны кувырки?Какая тема нашего сегодняшнего урока? | 5 мин. | Построение в шеренгу. «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» Поприветствовать класс.Проявление интереса к материалу изучения.Учащиеся выдвигают варианты формулировок тем, участвуют в их обсуждении.  |
|  | Разминка:1.Ходьба.2.Бег.3.ОРУ в движении1.И.п. – рывки руками перед грудью на два шага.2. ходьба с выпадами, с опорой руками о колени3. наклоны поочерёдно к правой и левой ноге на каждый шаг4. И.п. – упор сзади, ноги согнуты, таз приподнят.5. махи руками вперёд и назад на четыре счёта6.поочередно ходьба и приседания на четыре счета.7. И.п – руки на пояс прыжки на двух ногах («кенгуру») с продвижением вперёд | 10 раз10 раз10 раз7-8 метров10-125-6 раз3-4 раз | -руки за головой, ходьба на носках-на пятках-на внешней стороне стопы-на внутренней-спортивной ходьбойС изменением направления и скорости движения.Лопатки сведеныРывок энергичныйВыпад глубжеНаклон глубже, колено не сгибатьРуки прямыеРуки на поясе, спина прямая.Прыжки выше, колени тянуть к груди |
|  |  | Перестроение | 1 мин. | «В 3 колонны становись!» |
| 2. | ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ | Кувырок вперёдИз упора присев поставить руки ладонями на мат вперед на 40 см. Передавая тяжесть тела на руки, согнуть их, одновременно выпрямляя ноги. Подбородок прижать к груди. Коснуться затылком мата, удерживая массу тела на согнутых руках. Переворачиваясь через голову, нужно мягко коснуться мата шеей, а затем лопатками. В момент касания мата лопатками быстро принять положение группировки и выполнить перекат вперед до и.п.Типичные ошибки:1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).2. Отсутствие отталкивания ногами.3. Недостаточная группировка.4. Неправильное положение рук.5. Опора руками сзади при переходе в упор. | 5 раз | Техника кувырка вперёд.Кувырок – это последовательное касание поверхности лопатками, тазом, ступнями, ладонями, переворачиваясь через голову. Бывают кувырки вперёд, назад, с группировкой или прогибаясь, из упора стоя или присев, после шага, прыжка, разбега, по одному или группой.Выполняется мягко и слитно, оттолкнувшись ногами без подпрыгивания, сгибая руки и перенося на них вес тела, наклоняя голову на грудь. Нельзя опускать на поверхность затылок и шею. Первое касание – верхней частью плеч и лопатками. Заканчивается приходом в упор присев и вставанием, поднимая руки вверх.Техника выполнения группировок: лёжа или сидя спина круглая, максимально согнуть ноги, прижимая пятки к бёдрам и захватывая, прижимать плотнее, левой рукой левую, а правой – правую нижнюю часть голени. Локти прижать, колени немного развести, голову опустить между ними.Техника переката вперёд: ноги чуть разгибаются и тянутся вперёд, не отпуская рук, затем резким движением прижимаются так, чтобы ступни коснулись пола. |
|  | Кувырок вперёд с теннисным мячиком.Техника выполнения такая же, что и в обычном кувырке. | 5 раз | Теннисный мячик зажать между подбородком и грудью. При кувырке мячик не должен упасть. |
|  | Перестроение |  | «В 1 колонну становись!» |
|  | Полоса препятствийЗадание №1Подводящие упражнения:а) перекатыб) группировкав) кувырок вперед из упора присев, выполнение кувырка вперед поочередноЗадание№2Развитие скоростно-силовых качества) полоса препятствий №1: лазание одноименным способом, передвижение по гимнастической скамейке на животе, бег с касанием.б) полоса препятствий №2:кувырок вперед, передвижение по гимнастической скамейке сидя, ноги врозь, бег.в) полоса препятствий №3:перекаты по мату, бег по гимнастической скамейке, прыжок со скамейки, бег. | Выполнить 4 круга. По 2 круга каждого варианта. | Спина круглая, колени и голову прижать к грудиНогами не касаться пола, подтягиваться на руках.Следить за группировкой, положением спины, ноги согнуты в коленях. Руки прижаты к груди, ноги держать при перекате вместе, бег по гимнастической скамейке выполнять на носках, приземление на согнутые ноги. Подведение итогов. Отметить лучшее выполнение, следить за ошибками. **Дети отмечают лучшие кувырки и выставляют оценки одноклассникам** |
| 173. | ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ | Перестроение |  | Разделить занимающихся на 2 команды. |
| 3 | Эстафета В ходе эстафеты каждый участник должен добежать до первого мата и сделать кувырок, затем взять мяч и, ударяя им о землю, 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).  |  | Игроки становятся в 2 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.ПравилаИгроки должны обязательно выполнить все задания.За каждое нарушение правил назначается штрафное очко.Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету и имеющая меньше штрафных очков.  |
|  | Подведение итоговТеперь вы сможете легко рассказать о том, как сделать кувырок вперёд. Отработанные до автоматизма движения тела и группировка мышц не раз спасали человека от получения серьезных травм. Именно поэтому, если вы однажды научились координировать собственное тело, в дальнейшем можете не беспокоиться о получении переломов при падениях – ваша техника кувырка этого не допустит! Рефлексия:«Если у вас настроенье хорошее,То дружно хлопайте в ладоши.Данная тема актуальна всегда!Если согласны, то крикните «ДА»!Если был урок хорошим,Снова хлопайте в ладоши.Мы славно потрудились с вами,Но расставаться пришла пора.Закончить урок предлагаюГромком троекратным «Ура»».  | 1 мин. | Построение в шеренгу. «Становись!» «Равняйсь!» «Смирно!» Обсудить значение кувырка.Выставить оценки за урок.Инсценировать стихотворениеОтпустить в раздевалку. |