

Тема открытого урока: «Совершенствование техники выполнения кувырка вперед».

Учитель физической культуры: Доронина Дарья Ивановна

Дата: 5.12.2019

Цель урока: Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед.

Задачи:

- совершенствовать технику выполнения кувырка вперед;
- развивать гибкость, силовые качества, ловкость и координацию;
- воспитать уважение и доброжелательность друг к другу, воспитать чувство красоты движения.

Планируемые результаты:

Предметные результаты:

- научиться выполнять кувырок вперед;
- соблюдение техники безопасности во время проведения упражнений;

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- внесение необходимых дополнений и корректировки в совершенствование техники выполнения кувырка вперед;
- осознание учащимися уровня и качества усвоения упражнения;
- умение подбирать спортивную форму для занятий гимнастикой;
- реагирование, самоконтроль в игровых взаимодействиях.

Познавательные УУД:

- поиск информации по технике выполнения гимнастических упражнений;
- самостоятельное установление причин неправильного выполнения кувырка вперед.

Коммуникативные УУД:

- умение задавать вопросы по технике выполнения кувырка вперед и принимать участие в их обсуждении;
- уважение мнений сверстников в процессе совместного освоения технических действий;
- умение слушать и вступать в диалог.

Личностные результаты:

- уважение и доброжелательность друг к другу во время выполнения кувырка вперед;
- преодоление страха;
- формирование положительного отношения к учителю;

-формирование социальной роли ученика через положительный результат при выполнении кувырка вперед, достижение успеха в игре.

Тип урока: урок совершенствования полученных ранее навыков, овладения предметными умениями.

Методы обучения: вербальный метод объяснения упражнения, показ техники, повторение, игровой.

Формы организации: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Этап урока	Содержание урока	
	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
Мотивационное начало урока 3 – 5 минут	<p>Построение, приветствие</p> <p>Ребята, для того чтобы узнать тему сегодняшнего урока вам необходимо выполнить следующее задание. Я по залу расставила фишки с номерами с 1 по 7. На каждой фишке есть буква, которую вы должны запомнить, когда доберетесь до фишки. Передвигаться вы будите в колонне по одному определенным способом бега.</p> <p>Добегая до фишки с номером, вы должны запомнить букву и по команде учителя продолжить движение к следующему ориентиру.</p> <p>Задание всем понятно?</p> <p>Класс, равняйсь! Смирно! Направо!</p> <p>К ориентиру №1 шагом, марш!</p> <p>На месте стой!</p> <p>Выполняем бег с высоким подниманием бедра до фишке №2.</p> <p>Бег с захлестыванием голени назад до ориентира №3.</p>	<p>Выполнение команд: «Класс равняйсь, смирно, вольно», «расчет по порядку», приветствие учителя.</p> <p>Стоят в одну шеренгу, слушают учителя.</p> <p>Ответы детей.</p> <p>Выполняют ходьбу по залу под счет.</p> <p>Выполняют беговые упражнения.</p>

<p>Бег с выносом прямых ног вперед до фишки №4.</p> <p>Бег спиной вперед до фишки №5.</p> <p>Бег приставным шагом правым боком до ориентира №6.</p> <p>Бег приставным шагом левым боком до ориентира №7.</p> <p>Ходьба по залу, упражнение на восстановление дыхания.</p> <p>Класс, на месте стой! Налево.</p> <p>Ребята, выполняя беговые упражнения, вы запоминали буквы. Какое слово у вас получилось?</p> <p>Какие виды кувырков вы знаете? (Обратиться к доске)</p> <p>Какой кувырок мы с вами уже начали изучать на прошлом занятии?</p> <p>Ребята, как вы понимаете слово СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ?</p> <p>Значит тема нашего урока будет?</p> <p>Определим цель урока и задачи.</p> <p>Цели и задачи урока мы определи, давайте составим план урока.</p>	<p>Ходьба по залу, восстанавливают дыхание.</p> <p>Построение.</p> <p>Ответы детей: кувырок.</p> <p>Ответы детей: кувырок вперед, кувырок назад, в сторону.</p> <p>Ответ детей: кувырок вперед</p> <p>Ответы детей: Совершенствование – это непрерывный процесс, который позволяет улучшить определенные характеристики и параметры чего-либо.</p> <p>Тема: совершенствование техники выполнения кувырка вперед.</p> <p>Ответы детей: цель- совершенствовать технику выполнения кувырка вперед. Задачи: совершенствовать технику выполнения кувырка вперед; развивать гибкость, силовые качества, ловкость и координацию.</p> <p>Ответы детей: 1.разминка;2. Техника безопасности;3.выполнение кувырка вперед;4. игра; 5.</p>
---	---

Подготовительная часть урока 15 минут	<p>Для чего нужна разминка?</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Шаговая разминка в колонне</p> <p>Перестроение в колонну по два.</p> <p>Ребята, а как вы думаете, какие части тела нужно разминать для выполнения кувырка вперед?</p> <p>Комплекс ОРУ</p>	<p>Подведение итогов.(один обучающийся выходит к доске и расставляет карточки по порядку) Ответы детей: Размять тело, суставы, подготовиться к выполнению упражнения, избежать травм.</p> <p>Равняйсь! Смирно! Класс, направо! В обход зала шагом, марш!</p> <p>1 ходьба на носках, руки вверх 2 ходьба на пятках, руки хватом за предплечье 3ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе. 4. Строевым шагом</p> <p>Перестраиваются в две колонны.</p> <p>Ответ детей: шею, спину т. д.</p> <p>1 И.П. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1,2,3,4 – плавное вращение головы вправо, наследующие 1,2,3,4 – влево. 2 И.П. тоже 1 – наклон головы вперед, 2 – назад, 3-вправо,4 – влево. 3. И.П. стойка ноги врозь, левая рука вверху,левая внизу. Попеременные рывки руками. 4. И.П. Узкая стойка, руки внизу.1-4 – круговые движения руками вперед;5-8 – то же назад. 5. И.П. стойка ноги врозь 1,2 – наклон туловища вправо, 3,4 – влево.</p>
--	--	---

	Ребята, какой этап урока мы с вами закончили?	6. И.П.широкая стойка, руки внизу 1,2,3 – наклон туловища вперед, 4 – прогнуться в спине, вернуться в и.п. 6. Упражнение «мельница» 7. И.п.- выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком. 8.Прыжки на правой,на левой ноге. 10.Упражнение на восстановление дыхания.
	Строевые упражнения	Равняйсь. Смирно. На месте шагом марш! Класс,к направляющему сомкнись! Перестроение в две колонны.
Основная часть 20-22 минуты.	Для того, чтобы приступить к основной части урока нам нужно вспомнить технику безопасности. Вспомним технику выполнения кувырка вперед. Направляющий в каждой колонне должен определить последовательность карточек с	Ответы ребят: не выполнять упражнения без указания учителя; не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся; при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Ответы детей: 1.Упор присев, ладони на мате, руки касаются середины бедра, голову пригнуть к груди между колен.(Следить за группировкой) 2. Сделать толчок ногами, не нарушая группировки,

<p>фазами кувырка вперед, посовещавшись с командой и озвучить основные движения, которые выполняются в каждой фазе.</p> <p>Ребята, урок совершенствования подразумевает, что учитель должен выставить вам отметки за выполнение упражнения. Во время того, когда вы будете выполнять кувырки, я буду вас оценивать по следующим критериям:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)знание техники; 2)правильность выполнения; 3)соблюдение ТБ. <p>А также я предлагаю вам оценить самого себя по указанным выше критериям. Для этого вы после выполнения кувырка выберете себе карточку зеленого или красного цвета. Зеленая карточка -кувырок получился, ставлю себе оценку 5 или 4,красная-кувырок не получился, оцениваю себя на отметку 3.</p> <p>Ребята,вы сейчас выполняли кувырок,а расскажите мне что вы ощущали? Как вы думаете, как</p>	<p>тяжесть тела перенести на руки. (Толчок двумя ногами)</p> <p>3. Когда затылок коснётся мата, руки подхватывают ноги за середину голени и подергивают на себя, прийти в и. п. (Не вставать на голову)</p> <p>Ученики выполняют кувырок. Оценивают себя.</p> <p>Рассказывают об ощущениях.</p> <p>Ответы детей</p>
---	---

	<p>влияют занятия гимнастикой на наш организм? А вы знали, что занятия гимнастикой влияют на развитие вестибулярного аппарата?</p> <p>Рассказ о вестибулярном аппарате.</p> <p>У животных, у людей есть вестибулярный аппарат. С помощью него мы можем двигаться в темноте, с закрытыми глазами. Он отвечает за равновесие. Полностью он развит к 12 годам. Тех людей, у которых он хорошо развит, не укачивает на машине, пароходе. А у тех, у кого слабо развит, наоборот. Каждый человек любит путешествовать, вот поэтому важно развивать свой вестибулярный аппарат, учиться сохранять равновесие. Находится он в районе уха.</p> <p>Ребята, а давайте проведем тест, проверим ваш вестибулярный аппарат.</p> <p>Какой этап урока мы завершили? Ребята, какой следующий этап нашего урока?</p> <p>Ученики выполняют серию кувыроков (выполняется кувырок в полной координации). После чего встают на ноги и нужно пройти по одной прямой (один выполняет, второй оценивает).</p> <p>Ответы детей: выполнение техники кувырка вперед. Игра</p>
--	--

Подвижные игры	<p>Ловцы и раки</p> <p>Акробатическая эстафета</p>	<p>Цель: совершенствование группировки, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Играющие (раки) передвигаются в положении упора лежа сзади, водящий (ловец) пытается их осалить передвигаясь на четвереньках. Водящий не может пятнать игрока, если тот правильно выполнит группировку сидя. Осаленные игроки становятся ловцами. Игра продолжается до тех пор, пока все раки не будут пойманы.</p> <p>Цель: совершенствование кувыроков, развитие вестибулярной устойчивости, развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Учащиеся делятся на 2-4 команды и выстраиваются в колоннах перед линией старта. За линией, напротив каждой команды лежат по два мата и гимнастическая скамейка. Игроки, возглавляющие колонны принимают положение умора-присев. По сигналу они выполняют кувырок, бегом устремляются к гимнастическим скамейкам, передвигаются по ней, подтягиваясь лежа на животе, перехватывая руки поочередно (либо одновременно), зачем бегом возвращаются и передают эстафету следующему. Ошибки при выполнении кувыроков и подтягиваний наказываются штрафными очками. Команда, закончившая эстафету первой, получает одно очко, второй-два очка. К результату прибавляют количество штрафных очков. Победитель определяется по наименьшей сумме очков.</p>
----------------	--	--

<p>Рефлексия 3 – 5 минут</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Вспомним тему урока, цель, задачи. Все ли пункты плана мы выполнили? Мы сегодня с вами молодцы мы выполнили все задачи. Обратимся к доске. Выскажитесь методом незаконченных предложений: Сегодня на уроке я узнал... Сегодня на уроке я научился... Теперь я умею... Было интересно... Было трудно... Молодцы, ребята! Сегодня вы все постарались, у всех все получилось. Особенно хочется отметить детей... Выставление оценок. Построение. Строевые команды. Организованный выход из спортзала.</p>	<p>Ответы детей</p> <p>Ответы детей</p>
----------------------------------	--	---