

**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 корректив 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
<p>Мотивационное начало урока</p> <p>3 – 5 минут</p>	<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. Добегая до фишки с номером, вы должны запомнить букву и по команде учителя продолжить движение к следующему ориентиру. Задание всем понятно? Класс, равняйся! Смирно! Направо! К ориентиру №1 шагом, марш! На месте стой! Выполняем бег с высоким подниманием бедра до фишки №2. Бег с захлестыванием голени назад до ориентира №3.</p>	<p>Выполнение команд: «Класс равняйся, 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.  Бег спиной вперед до фишки №5.  Бег приставным шагом правым боком до ориентира №6.  Бег приставным шагом левым боком до ориентира №7.  Ходьба по залу, упражнение на восстановление дыхания.  Класс, на месте стой! Налево.  Ребята, выполняя беговые упражнения, вы запоминали буквы.  Какое слово у вас получилось?  Какие виды кувырков вы знаете?  (Обратиться к доске)  Какой кувырок мы с вами уже начали изучать на прошлом занятии?  Ребята, как вы понимаете слово <b>СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>?  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.  Построение.</p> <p>Ответы детей: кувырок.  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.  Тема: совершенствование техники выполнения кувырка вперед.  Ответы детей: цель- совершенствовать технику выполнения кувырка вперед. Задачи: совершенствовать технику выполнения кувырка вперед; развивать гибкость, силовые качества, ловкость и координацию.  Ответы детей: 1.разминка;2. Техника безопасности;3.выполнение кувырка вперед;4. игра; 5.</p>
--	--	---

<p>Подготовительная часть урока 15 минут</p>	<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>Равняйся! Смирно! Класс, направо! В обход зала шагом, марш!</p> <p>1 ходьба на носках, руки вверх          2 ходьба на пятках, руки хватом за предплечье          3 ходьба 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, следующие 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 вверх, левая вниз. Попеременные рывки руками.          4. И.П. Узкая стойка, руки вниз. 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>
--	--	--

	<p>Ребята, какой этап урока мы с вами закончили?</p>	<p>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.</p> <p>Ответы детей:разминка</p>
	<p>Строевые упражнения</p>	<p>Равняйсь. Смирно.          На месте шагом марш!          Класс,к направляющему сомкнись!          Перестроение в две колонны.</p>
<p>Основная часть 20-22 минуты.</p>	<p>Для того, чтобы приступить к основной части урока нам нужно вспомнить технику безопасности.</p> <p>Вспомним технику выполнения кувырка вперед. Направляющий в каждой колонне должен определить последовательность карточек с</p>	<p>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.</p> <p>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>

	<p>фазами кувырка вперед, посоветавшись 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 будите выполнять кувырки, я буду вас оценивать по следующим критериям:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) знание техники;</li> <li>2) правильность выполнения;</li> <li>3) соблюдение ТБ.</li> </ol> <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 кувырков (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>
--	---	---





<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>
----------------------------------	--	---