**Цели и задачи урока:**

- Обучение технике кувырков вперёд и назад;

-Развитие координационных способностей;

- Воспитывать умения оказывать помощь друг другу.

**Тип урока:** обучающий.

**Метод проведения**: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, игровой.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Время проведения:** 45 минут.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, медиапроектор, сигнальные стойки, гимнастические скамейки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Содержание урока*** | ***Дозировка*** | ***Методические указания*** |
| Подготовительная часть  1.Построение. Сообщение задач урока.  *Здравствуйте, ребята! Сегодня на уроке гимнастики мы научимся с вами правильно делать кувырок! Кто знает что это такое? А может кто нибудь умеет? Ну что ж, приступим!*  **2.Техника безопасности на уроках** физической культуры по разделу гимнастика.  **3. Ходьба и её разновидности.**  - на носках, рр. перед собой в замке;  - на пятках, руки за голову;  - перекатным шагом, руки к плечам;  - в полуприседе, руки за голову.  **4. Бег и его разновидности.**  - со сменой прямых ног вперед;  - со сменой прямых ног в стороны;  - со сменой прямых ног назад;  **5. Комплекс ОРУ.**  И.п. – О.С.  1 – правую руку вперед;  2 – левую руку вперед;  3 – правую вверх;  4 – левую вверх;  5 – правую к плечу;  6 – левую к плечу;  7 – хлопок за спиной;  8 – хлопок перед собой.  И.п. – О.с.  1 – согнуть правую ногу, рр. на голени;  2 – И.п.  3 – согнуть левую ногу, рр. на голени;  4 – И.п.  5-8 – прыжки на двух ногах, с поворотом вправо.  И.п. – ноги врозь, рр. Вниз  1 – наклон головы вправо;  2 – И.п.  3 – наклон головы влево;  4 – И.п.  5 – наклон головы вперед;  6 – И.п.  7 – наклон головы назад;  8 – И.п.  И.п. - ноги врозь, рр. вниз  1-4 – вращение головы вправо;  5-8 – вращение головы влево;  И.п. – ноги врозь, рр. на пояс.  1-3 – пружинистые наклоны вправо с прямой рукой;  4 – И.п.  5-7 – пружинистые наклоны влево с прямой рукой;  8 – И.п.  И.п. - ноги врозь, рр. на пояс.  1- наклон вперед к правой;  2 – наклон вперед;  3 – наклон вперед к левой;  4 – наклон назад;  5-8 повторить;  И.п. - ноги врозь, рр. на пояс  1-3 – пружинистые повороты туловища вправо;  4 – И.п.  5-7 – пружинистые повороты туловища влево;  8 – И.п. | 12 мин.  2 мин.  2 мин.  2 мин.  6 мин.  12 раз  12 раз  8 раз  4 раза  8 раз  6 раз  6 раз | Постановка задачи урока, послешать ответы детей.  Объяснить технику поведения на занятиях гимнастикой, привести примеры и указать на самые опасные возможные действия.  Спину выпрямить;  Прогнуть спину, локти развести  Стараться не разводить коелни в стороны при ходьбе  Ноги держать прямыми, напрячь и отттянуть носки, руки работают активней.  Выполнять упражнение в медленном темпе.  Энергичней прыжок  Медленные, плавные движения.  Головой стараемся посмотреть во все стороны  Наклон ниже, ноги не сгибать.  Стараемся достать руками пола.  Плавные повороты. |
| **Основная часть**  Дети садятся на маты напротив проектора.  *Ребята, вот мы с Вами разогрелись и готовы учиться и тренироваться! Но для этого нам необходимо понять что же такое кувырок и как его выполнять, посмотрите на экран.Обратите внимание, что во время кувырка мы должны с вами превратиться в колесо,а для этого мы должны сгруппироваться!*  **1. Группировка.**  *Это положение тела, при котором ноги согнуты, приближены к груди и удерживаются в этом положении хватом рук за середину голени. Сядьте упор присев, теперь наклоните голову вперед, колени немного развести, руками взяться за середину голени, спину округлить. Молодцы!*  **2. Перкаты в группировке.**  *Выполните групировку, а теперь прокатитесь как колесо и вернитесь в и.п..*  **3. Перекат из положения лежа.**  *Из положения лёжа на спине согнувшись перейти в сед в группировке или в упор присев.*  *4.* **Постановка головы при кувырке.**  *В упоре присев (руки на расстоянии 30-40см впереди) разгибая ноги, согнуть руки и наклонить голову вперёд так, чтобы затылком коснуться пола, и вернуться в и.п.*  *Ну что, теперь мы готовы выполнит кувырок в помощью! Но для этого давайте посмотрим на экран еще раз и повторим что нужно сделать, чтобы кувырок получился. Запомните,1) при кувырке нельзя ставить голову на лоб или на темя, голову надо поставить на затылок.2) надо округлить спину и крепко взяться руками за голени, прямое тело никак не перекатиться. 3) Руки в начале кувырка выполняют опроную функцию,а ногами вы немного оттакликваетесь, перенося массу тела вперед.*  **5. Кувырок вперёд с помощью.**  **6. Подвижная игра «Переправа».**  На расстоянии 10м от команд стоят 2 козла (или коня), за ними лежат гимнастические маты, в 2м от матов стоят 2 скамейки. По сигналу первые участники подбегают к козлам, перелезают через них, спрыгивают на маты, на скамейках упираясь на руки (ноги на полу сзади, разведены), передвигаются в упоре на руках, оббегают стойки и подбегая спиной к скамейке, пробегают её ноги врозь спиной, поворачиваются и пролезают под козлом, берут за руку 2-го игрока и с ним делают то же. Добежав до стойки 1-ый остаётся за стойкой, а 2-ой бежит за 3-им. Перелазят через козла оба, у скамейки выполняют задание оба, а за стойкой остаётся второй. И так до тех пор, пока все не переправятся за стойку. | 29 мин.  3 мин.  5 мин.  3 мин.  3 мин.  2 мин.  3 мин.  5 мин.  5 мин. | Обратить внимание деетй на отдельные моменты видеоматериала, иногда останавливать видео, для разъяснения, пользоваться лазерной указкой для большей наглядности.  Обратить внимание детей на невозможность выполнения куварка,с случае неправильного выполнения группировки  Осуществлять помощь учащимся, отметить наклон головы вперед и округлую спину.  Отметитьнеобходиость выполнения небольшого маха и округлой спины  Отметить, что постановка головы на лоб и темя неправильна и может послужить травмой для ребенка.  Выполнить небольшой опрос о технике выполнения кувырка, перед выполнением кувырка с помощью.  Страховка, активная помощь учащимся при непосредственном выполнении кувырка.  Обратить внимание учащихся о парвильности выполнения отдельных элементов игры, честности во время игры. |
| **Заключительная часть**  **1.Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета на голове.**  **2.Подведение итогов занятия.**  *И так, ребята, сегодня мы научились с вами выполнять кувырок вперед, правда нам надо еще много тренироваться, чтобы выполнять его как настоящие спортсмены. Скажите мне пожалуйста, о чем нужно помнить и выполнять во время выполнения кувырка?*  **3.Домашнее задание.**  *Сгибание, разгибание рук в упоре лежа:*  *Д. основной группы здоровья 15 раз, подготовительной 10 раз*  *М. основной группы 25-30 раз, подготовительной 15-20- раз.* | 4 мин.  1 мин.  2,5 мин.  0,5 мин. | Релаксация под спокойную музыку, переключение внимания детей к другой деятельности  Выслушать объяснения детей по заданой теме, отметить отличившихся учеников.  Выполнение упражнений обязательно для ежедневного исполнения. |