Урок №30, 1 класс

Тема урока: Техника выполнения кувырка вперед

Задачи:

1. Иметь представление о технике выполнения кувырка вперед.

2. Формировать у детей умение общаться со сверстниками в игровой деятельности.

3. Формировать умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационные указания** | **Методические указания** |
| Подготовительная часть | 1.Построение.  2.Приветствие, сообщение задач урока.  4. Разминочный бег.  5. Перестроение из одной шеренге в три.  6. ОРУ на матах  1) И.П.- сед на мате, руки на пояс  1-поворот головы вправо  2-поворот головы влево  3-наклон головы вперед  4- наклон головы назад.  2)И.П-сед на мате, руки, на поясе.  1-2- переносим вес тела в правую сторону  3-4- тоже влево.  3) И.П-сед на мате, упор сзади.  1-4-шагаем руками как можно дальше назад  5-8- шагаем руками в И.П.  4) И.П.-сед на мате, руки перед собой  1-4- пружинистые наклоны вперед  5-8 прогибаемся назад  5) И.П.- сед на мате, упор сзади, ноги врозь.  1-4- шагаем руками вперед  5-8- вернуться в И.П.  6) И.П-сед на мате, упор на локтях сзади.  1-4-рисуем ногами квадрат.  7) И.П- тоже  1-2 рисуем ногами круг вправо  3-4 тоже влево  5-8 – И.П.  8)И.п.-сед на матах, руки к плечам.  1-4-круговые движения предплечьем вперед.  5-8-круговые движения назад.  9)И.п.-сед на матах, руки вперед.  1-4-круговые движения кистями к себе.  5-8-круговые движения кистями от себя.  10)И.п.-сед на матах, руки за голову.  1-наклон туловищем в право.  2-и.п.  3-наклов в лево.  4-и.п.  11)И.п.-сед на матах, руки на поясе.  1-налон касаясь правой ноги.  2-наклон касаясь середины.  3-наклон касаясь левой ноги.  4-и.п. | 4 круга  4-5 раз  5 раз  5 раз  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  3 раза | \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  +  \*\*\*\*\*\*\*\*  \* \* \* \* \* \*  + | Построение в зале:  «В одну шеренгу становись!»; «Равняйсь!»; «Смирно!»; «Вольно!».  Дистанция 2 шага.  По команде «по 3 рассчитайсь!»  Первые номера на месте, вторые 2 шага вперед, третьи номера 4 шага вперед.  Спина прямая, лопатки сведены, глаза не закрываем, делаем круговые движения медленно.  Спина прямая, лопатки сведены, глаза не закрываем.  Спина прямая, смотрим перед собой, лопатки сведены.  Спина прямая, руки не сгибаем, смотрим перед собой.  Спина прямая, руки не сгибаем.  Лопатки сведены, руки не расцепляем.  Спина прямая, ноги не сгибаем, стараемся достать руками до носка.  Спина прямая, руки не сгибаем, ноги сгибается в колене на 90 градусов.  Сзади нога прямая.  Спина прямая, руки не сгибаем и держим на одном уровне с плечом. |
| Основная часть | 1.Из положения сидя, в группировке перекаты назад, вперёд на спине, не останавливаясь, повторить несколько раз – вернуться в и.п.  2.То же, перекат выполнить до касания мата плечами, вернуться в упор присев.  3. Кувырок вперед из положения сидя в группировке.  4. 2 кувырка вперед. | 15 мин | \* \* \* \* \* \* \* \* \*  + | Группировка — положение с плотно согнутыми к груди ногами и наклоненной на грудь головой. Плотность группировки увеличивается за счет захвата кистями рук за середину голеней. В момент захвата колени следует развести так, чтобы подбородок оказался между ними.  Голова спрятана между ног, рука держаться за голень. Подбородок прижат к груди.  Типичные ошибки:  При перекате назад потеря группировки и падение на спину;  слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;  в положении на спине ноги не прижаты к груди;  отсутствие “круглой” спины.  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. |
| Заключительная часть | Подвижная игра «Удочка» | 5 мин |  | Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель де лает паузу, во время которой подсчитывается количество за девших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков. |