Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение

«Хабаровский торгово- экономический техникум»

Методическая разработка урока

по дисциплине «Физическая культура»

на тему: «Гимнастика. Кувырок вперед.»

**Пояснительная записка**

Гимнастика на современном этапе сложилась как стройная система методов и средств, направленных на всестороннее физическое развитие людей. Она располагает научной теорией, методикой, предусматривающими широкое использование гимнастических упражнений в разных звеньях системы физического воспитания.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. И одним из самых популярных и эффективных видов двигательной активности для укрепления общего состояния здоровья является именно гимнастика.

Занятия по физической культуре, на которых изучается гимнастика, повышают мотивацию к занятиям физической культурой, стремление к здоровому образу жизни, пробуждают интерес к самосовершенствованию. Во время уроков приобретаются компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, происходит овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями, расширяется двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями, формируется адекватная самооценка личности, нравственное осознание, мировоззрение, коллективизм, развивается целеустремленность, уверенность, выдержка, самообладание. Гимнастические упражнения охватывают все звенья опорно-двигательного аппарата, равномерно развивают мускулатуру и совершенствуют координацию. При этом гимнастика влияет не только на физическое состояние человека, но и формирует определенные морально-волевые качества.

**Цели: Образовательная**: создать условия для формирования у обучающихся представления о технике выполнения кувырка вперед.  Научиться выполнению правильной техники кувырка вперёд. Соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики.

**Развивающая:** развивать у обучающихся технику выполнения гимнастических упражнений, развивать физические и психологические качества (гибкость, координацию, выносливость, самоконтроль).

**Воспитательная**: воспитывать у обучающихся самостоятельность, настойчивость, взаимовыручку, совершенствовать навыки межличностного общения.

**Задачи:**

**1.Образовательная:** научить технически правильно выполнять кувырок.

**2. Развивающая*:***  развивать координационные способности.

**3. Воспитательная:** воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

**4.Оздоровительная:**укреплять функциональные системы организма, формировать правильную осанку.

**Методическая цель:** обеспечить функциональную готовность обучающихся к решению задач основной части урока.

**Методы и формы обучения**: наглядные, практические, индивидуальная, фронтальная, групповая.

**Оборудование**: спортивный зал, гимнастические маты, секундомер.

**Основные приёмы**: слово преподавателя, самостоятельная и групповая работа.

**Основные термины, понятия:** группировка, перекат, кувырок вперед.

**Тип занятия (урока**): изучение нового материала.

**Направленность урока:** образовательно - обучающая.

**Дидактическое оснащение:** технологическая карта учебного занятия.

**Формируемые компетенции:**

ОК 1-Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять интерес к ней устойчивый интерес.

ОК 7- Брать на себя ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий.

***Планируемые результаты:***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Предметные:***  ***(объем освоения и уровень владения компетенциями):***  ***Метапредметные:***  ***Личностные*** | *-иметь представление о технике выполнения кувырка;*  *-  уметь координировать и контролировать свои действия;*  *-уметь выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений;*  *-уметь бережно обращаться с инвентарем, соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики;*  *-уметь оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении упражнений.*  *познавательные –развивать познавательную деятельность, оценивать свои достижения и достижения одногруппников.*  *коммуникативные - формировать умение общаться со сверстниками и вести диалог, выражать готовность слушать собеседника и вести диалог, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.*  *регулятивные – уметь технически правильно выполнять двигательные действия (кувырок вперед);*  *-овладевать способностью понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить.*  *-формировать положительное отношение к ЗОЖ и занятиям физической культуры;*  *- развивать внимание, ловкость, координацию;*  *- уметь соблюдать правила поведения с целью предупреждения травматизма во время выполнения кувырка вперед.* |

**Методические рекомендации для преподавателей.**

Учебное занятие начинается с организационного момента, где обязательно проверяется наличие спортивной формы, приветствие студентов.

При постановке целей урока важно привлечь студентов к формулировке целей, для того, чтобы показать им значимость изучаемой темы в современных условиях, четко обозначить задачи, которые необходимо решить для достижения поставленной цели.

В подготовительной части урока обязательно следует уделить время проверке присутствующих, их готовности к занятиям, напоминанию правил техники безопасности пребывания в спортивном зале. Проведению разминки должны предшествовать несколько строевых упражнений. Их выполнение, как правило, придает импульс дисциплинированности занимающимся.

Общеразвивающие упражнения на уроках по гимнастике лучше выполнять на месте. Особое внимание следует уделить подготовке к специфической нагрузке кистевых, плечевых суставов, а также на мышцы шеи и спины. В разминку обязательно включаются ходьба, бег и его разновидности, прыжки. Подготовительной части урока обычно идет выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Для выполнения общеразвивающих упражнений группа выполняет перестроения. Преподаватель при демонстрации упражнений использует зеркальный показ. В комплекс общеразвивающих упражнений могут быть включены определенные подводящие упражнения для освоения или закрепления упражнений основной части урока. Желательно в завершении провести недолгую и несложную подвижную игру с элементами гимнастики.

Основная часть урока посвящается, изучению правильной технике выполнения гимнастического упражнения (кувырок вперед). Разучивание новых гимнастических упражнений всегда связано с повышенной опасностью получения различных травм, поэтому преподаватель обязан не только строго соблюдать правила безопасности, но и подобрать такие подготовительные и подводящие упражнения, которые максимально снижали бы риск травмы и одновременно с этим позволяли успешно освоить изучаемое упражнение.

***Кувырок***— вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (спиной и ногами) и переворачиванием через голову. Это упражнение необходимо для тренировки вестибулярного аппарата, развития ловкости, ориентировки в пространстве, с целью самостраховки при падениях. В зависимости от подготовленности занимающихся и поставленной образовательной задачи, в неё могут войти только 2 – 3 упражнения. Важно, чтобы подбор упражнений обеспечивал реализацию принципов последовательности и постепенности.

***Кувырок вперед из упора присев в группировке.*** Упражнение выполняется из упора присев. Опираясь руками впереди ступней на полшага, слегка разогнув ноги, начать толчок. Перенести тяжесть тела на руки, одновременно согнуть их, наклонить голову вперед и, до конца разгибая ноги, закончить толчок стопами. Перевернувшись, перекатиться вперед через голову в положении плотной группировки, коснувшись пола сначала затылком, затем шеей, лопатками, спиной и тазом. Перекатываясь на спине, сразу после касания стопами пола отпустить ноги и, посылая руки вперед, встать. Основные элементы техники:

1) толчок ногами в заданном направлении и достаточной силы, обеспечивающий поступательное и вращательное движение;

2) группировка, помогающая быстрому переворачиванию и переходу занимающегося в конечное положение.

Правильная группировка помогает быстрее овладеть техникой кувырка. При изучении группировки из различных исходных положений студенты получают предварительное представление о разнообразных положениях тела при кувырке.

От преподавателя требуется умение не только рассказать об упражнении, но и обеспечить показ, выявить ошибки при выполнении занимающимися двигательных действий, определить их причины и подобрать средства для их устранения. Это могут быть индивидуальные замечания и задания, повторное разъяснение всем занимающимся или выполнение другого упражнения, но более доступного на данный момент для занимающихся и т.п. Очень важно добиваться планируемого результата в каждом упражнении. А это возможно только при правильном подборе и последовательности упражнений, создании благоприятного эмоционального фона урока.

После в конце основной части урока можно дать задание пробежать в медленном темпе, пройти шагом по залу, попутно собрать инвентарь, выполнить несколько релаксационных упражнений, возможно проведение кратковременной игры на внимание.

Заключительная часть урока важна, как этап снижения уровня эмоциональной возбужденности и снижения физической нагрузки занимающихся, поэтому целесообразно подбирать такие упражнения, которые снимают воздействия физической нагрузки, приводят организм в спокойное состояние и в то же время вырабатывают умение ориентироваться в пространстве и времени.

Построение и выполнение нескольких строевых команд (или, например, определение ЧСС) позволит организовать спокойное обсуждение занятия, выборочный опрос обучающихся на предмет полученной на занятии новой информации и приобретения новых умений. Выставление оценок за урок, организованный выход из спортивного зала.

**План проведения урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Время | Деятельность преподавателя | Деятельность обучающихся |
| Организационный момент | 5 мин | Построение;  Приветствие, проверяетготовность обучающихся к уроку, озвучивает тему.  Наводящими вопросами выводит на постановку целей и задач урока, создает эмоциональный настрой на изучение нового материала. | Слушают  и обсуждают тему вместе с преподавателем, определяют цели урока. |
| Актуализация знаний | 30 мин | Вопрос: Ребята, какие элементы акробатических упражнений Вы знаете?  - Сегодня мы будем с вами изучать кувырки вперед, назад.  Беседа по теме: «Что такое координация». Объясняет, что такое координация  и какое значение она имеет для физической подготовки человека.     Предлагает творчески подходить к выполнению акробатических упражнений.  Даёт команду идти шагом.  В процессе ходьбы по залу даёт различные задания.  Даёт команду: «Бегом марш!».  Проводит упражнения  на восстановление дыхания: вдох – руки вверх, подняться на носки; выдох – полунаклон вперед, расслабленные руки вниз.  Даёт команды:  -Группа,  на месте стой!  -На руки  в стороны разомкнись!  Построение и перестроение. Даёт команды:  На первый – второй рассчитайсь!  -Первые – один шаг, вторые – четыре шага вперед шагом марш!  -На руки в стороны разомкнись!  Комплекс ОРУ. Упражнения подобраны для решение оздоровительных задач укрепления мышц туловища. | Слушают наводящие вопросы учителя, выполняют задания учителя.    Настрой на урок.  Самооценка готовности к уроку.    Выполняют ходьбу  с заданием.  Выполняют бег.  Переходят на шаг  и выполняют упражнения на восстановление дыхания.  Переходят на шаг  и выполняют упражнения на восстановление дыхания.  По команде выполняют упражнения |
| Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач | 5 мин | Объясняет технику правильного выполнения упражнения. | Образно воспринимают двигательное действие, выделяя более сложные элементы техники выполнения упражнения.  Более подготовленный студент выполняет кувырок вперед. |
| Подготовка к восприятию нового материала | 10 мин | Формулирует задание, осуществляет индивидуальный контроль. Объясняет, что такое круговая тренировка, помогает обучающимся в решении поставленной задачи. Даёт сигнал к выполнению задания. Через 30 сек. происходит смена станций. | Слушают, задают вопросы. Расходятся по станциям. По сигналу преподавателя выполняют задание. |
| Изучение нового материала | 30 мин | Формулирует задание, осуществляет контроль.  Даёт команду построиться возле матов.  Объясняет технику выполнения.  Проводит подготовительные упражнения:  - группировка из положения упор присев,  - перекаты в группировке,  - перекат в группировке с опорой рук.  Обращает внимание на положение головы.  Помогает обучающимся корректировать и исправлять ошибки. Подстраховывает обучающихся при выполнении кувырка и помогает правильно перевернуться. Контролирует технику безопасности. | Слушают задание и выполняют его со страховкой. |
| Оценочно-результатив­ный этап | 10 мин | Построение в одну шеренгу и подведение итогов урока.  Рефлексия.  Отметить студентов, которые наиболее правильно выполняли упражнения. | Слушают преподавателя  Отвечают на вопросы.  Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. |

**Заключение**

Цели и задачи, стоящие перед уроком, достигнуты. Использовались педагогические технологии: здоровьесберегающая, игровая, обучение в сотрудничестве. Каждый обучающийся был вовлечён в процесс овладения правильной техники выполнения кувырка вперед, посредством активной двигательной деятельности. Структура урока состоит из подготовительной, основной и заключительной частей, решающих последовательно свои задачи:

1. подготовительная – подготовка организма к выполнению основных задач урока;
2. основная – выполнение основных задач урока;
3. заключительная – восстановление функциональной активности организма.

Методические рекомендации составлены в соответствии с программой по физической культуре, которая направлена на:

-формирование физической культуры личности будущего профессионала;

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

**Список литературы**

1.Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 c.

2. Борисова, Вера Гимнастика. Стретчинг / Вера Борисова , Татьяна Шестакова. - М.: Бибком, 2011.

3.Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск, 2013. -271с.

4.Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М., 2015 г.

5. Книга учителя физической культуры. под ред. Кайорова В.С. М., 2014.

6.Кузнецова З.И. Возрастные особенности развития физических качеств, М., 2011.

7.Курысь В.Н. Спортивная акробатика. Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. Т1, Ставрополь, 2014, с. 200.

8.Селезнев А.И. Общеразвивающие упражнения в школе. Ставрополь, 2017.

9.Совершенствование мастерства юных спортсменов. под ред. Каминской А.А. М, 2014.

Интернет – ресурсы:

1. metod.kopilka

2. видеоуроки