

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
КУВЫРКА ВПЕРЁД»**

Автор-составитель: Корчагин Павел Александрович,
педагог дополнительного образования

Объединение:	<i>«Юный спортсмен»</i>
Возраст детей:	<i>8-14 лет</i>
Год обучения:	<i>1-й</i>
Кол-во детей:	<i>12</i>
Дата:	<i>16.12.2020</i>
Время:	<i>14.00-14.45</i>
Место:	<i>кабинет № 4</i>

2020-2021 учебный год

Тема занятия: «**Совершенствование кувырка вперед**»

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный спортсмен»

Направленность: физкультурно-спортивная

Цель занятия: Закрепить полученные ранее акробатические навыки.

Задачи:

Образовательные (предметные) – развитие интереса к занятию физической культурой, формирование первичных акробатических навыков, умение работать в группе и индивидуально.

Личностные - формирование навыков здорового образа жизни, взаимопомощи, умение понимать и говорить, используя гимнастическую терминологию.

Развивающие - развитие у обучающихся ловкости, гибкости, быстроты, внимания, вестибулярного аппарата и чувства равновесия.

Метапредметные - развить самоанализа и оценки выполненных действий, умение работать самостоятельно. Привить интерес к систематическим занятиям физкультурой и ЗОЖ.

Оздоровительные - формирование правильной осанки.

Тип занятия: закрепление полученных знаний и навыков

Форма: комплексное занятие

Методы:

словесные (рассказ, беседа)

наглядные (показ);

практические (фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный);

Изучение темы позволит развить у обучающихся следующие компетенции:

Социальные: умение организовать свою работу; умение сотрудничать и работать в группе, команде; умение договариваться.

Личностные: способность самостоятельно принимать решения; проявлять инициативу;

Индивидуальные: нести ответственность за себя и за других; готовность к познанию.

Ход занятия

№	Содержание	Время	Методические указания
1.	Вводная часть		
1.1. 1.2. 1.3. 1.4.	Построение в одну шеренгу Расчет по порядку Сообщение целей и задач Рассказ о технике безопасности.	1 мин.	Команда «Равняйся, смирно, вольно!». Все упражнения выполняем по команде. Внимательно слушайте педагога.
1.5	Упражнение на внимание – ходьба под счёт.	1 мин.	Ходьба на месте под счёт, счёт останавливается, ходьба тоже должна остановиться.
1.6.	Ходьба по залу, упражнение на осанку: - Ходьба на носках, руки за голову, ходьба на пятках, руки за спину.	1 мин.	Спина прямая, локти максимально разведены в стороны, смотрим вперед.
1.7.	Бег по залу.	30 сек.	Соблюдаем дистанцию 2 метра, бежим спокойно.
1.8.	Бег спиной вперёд.	30 сек.	Левая рука вперёд, смотрим через правое плечо.
1.9.	Передвижение приставными шагами правым и левым боком.	30 сек.	Руки на поясе, спина прямая, смотрим вперёд, передвигаемся на носках.
1.10.	Переход с бега на шаг, ходьба шагом.	30 сек	Шагом марш, восстановление дыхания.
1.11.	Перестроение для проведения комплекса ОРУ.	30 сек	Налево в колонну по два марш, интервал дистанция два метра.
1.12	Комплекс ОРУ по потоку.	8-10	Упражнения выполняются без остановки, без резких движений, слушать счёт.
	- И. п. основная стойка 1. Наклон головы вперёд 2. И. п. 3. Наклон головы назад 4. И. п.	8 раз	
	- Наклон головы в стороны, внимание вправо можно. 1. Наклон головы вправо 2. И.п. 3. Наклон головы влево 4. Основная стойка	8 раз	
	- Следующее упражнение с	8 раз	Руки прямые, смотреть вперёд,

	<p>движением рук раз, два вперёд можно</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Руки вперёд 2. Руки в стороны 3. Руки вверх 4. И.п. 		спина прямая
	<p>- Продолжаем выполнять упражнение четыре, следующее упражнение - наклоны в стороны, раз два влево можно.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон влево руки вверх, левая влево на носок 2. И.П 3. Наклон вправо руки вверх, правая вправо на носок. 4. И.П. 	8 раз	Руки прямые, наклон ниже, нога в колене не сгибается.
	<p>- Продолжаем выполнять упражнение четыре, следующее упражнение - наклоны прогнувшись, раз, два, вперёд можно.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1, 2, 3 - пружинящие наклоны вперед, руки вперёд. 4. И.П. 	8 раз	При наклонах спина прогнута, руки прямые, смотрим вперёд.
	<p>- Продолжаем выполнять упражнение четыре, следующее упражнение - наклоны согнувшись, раз два согнувшись можно.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1,2,3 - пружинящие наклоны согнувшись. 4. И.П. 	8 раз	Касаемся руками пола, ноги в коленях не сгибаем.
	<p>- Продолжаем выполнять упражнение четыре, следующее упражнение с упором присев, раз два присед можно.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упор присев. 2. Упор лёжа. 3. Упор присев. 4. И.П. 	4 повтор а	Не опускаем низко таз и не сгибаем руки в упоре лёжа.
	<p>- Продолжаем выполнять упражнение четыре,</p>	30 сек	Не отрывать руки от пола и полностью выпрямлять ноги в

	<p>следующее упражнение с упором стоя, раз два присед можно.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упор присев. 2. Упор стоя согнувшись. 3. Упор присев. 4. И.П. 		<p>положении упор, стоя согнувшись.</p>
	<p>- Продолжаем выполнять упражнение четыре, следующее упражнение - выпады вперёд, раз два выпад можно.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выпад левой руки вперёд 2. Узкая стойка. 3. Выпад правой руки вперёд. 4. И.П. 	8 раз	<p>Выпад делать глубже, руки прямые, спину держим прямо, нога, которая находится сзади, - прямая и не сгибается в колене.</p>
	<p>- Продолжаем выполнять упражнение четыре, следующее упражнение прыжки на месте, раз два на левой можно.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1,2,3,4 прыгаем на левой 1,2,3,4 прыгаем на правой 1,2,3,4 прыгаем на двух. 	8 раз	<p>Прыгаем на носках, слушаем счёт.</p>
	<p>- Продолжаем выполнять упражнение четыре, следующее упражнение - ходьба на месте, раз два с левой можно.</p>	30 сек.	<p>Восстанавливаем дыхание, слушаем счёт.</p>
2.	Основная часть занятия	25 мин.	
2.1.	Укладка матов.	30 сек.	<p>Дети укладывают маты для выполнения кувырков.</p>
2.2.	Краткий рассказ о технике выполнения кувырка вперёд.	30 сек.	<p>Сделать акценты на основные моменты (постановка рук, перекал, группировка).</p>
2.3.	<p>Выполнение группировки из положения стоя.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Присед, взять группировку. 2. Встать в узкую стойку. 	30сек.	<p>При выполнении локти не разводим, кисти держатся за голень.</p>
2.4.	<p>Выполнение группировки из положения сидя.</p> <p>И.п. сед.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сед в группировке 2. И. п. 	30 сек.	<p>Колени подтягиваем ближе к груди.</p>

2.5.	Выполнение переката на спине в группировке.	3-4 раза	Спина округлена, голова прижата к груди, хорошая амплитуда.
2.6.	Самостоятельное выполнение кувырка вперёд в сед, ноги врозь.	3-4 раза	Следить за правильностью выполнения, указывать на ошибки
2.7.	Указать на ошибки каждому ребёнку.	30 сек.	
2.8.	Выполнение кувырка в сед, ноги врозь с исправлением указанных ошибок.	3-4 раза	Нет группировки, нет отталкивания ногами, опора на голову, согнутые ноги. Следить за правильностью выполнения и указывать на ошибки.
2.9.	Выполнение кувырка вперёд в полной координации.	3-4 раза	Ноги при отталкивании прямые, кувырок выполняется через весь мат.
2.10.	Указать на ошибки каждому ребёнку.	30 сек	
2.11.	Выполнение кувырка с исправлением указанных ошибок.	2-3 раза	Нет группировки, нет опоры на руки, постановка головы, кувырок выполняется под себя.
2.12.	Показать длинный кувырок без фазы полёта. Рассказать особенности выполнения.	30 сек.	Смотреть за правильностью выполнения, указывать ошибки.
2.13.	Выполнение детьми длинного кувырка без фазы полёта.	5-6 раз	И.п. упор присев, постановка рук на мат происходит дальше, чем в обычном кувырке.
2.14.	Указать на ошибки каждому ребёнку.	30 сек.	Исправление ошибок при выполнении.
2.15.	Выполнение длинного кувырка без фазы полёта с исправлением ошибок.	2-3 раза	Близкая постановка рук, плохое отталкивание ногами.
2.16.	Показать длинный кувырок с фазой полёта. Рассказать особенности выполнения.	30 сек.	Следить за правильностью выполнения кувырка, указывать на ошибки.
2.17.	Выполнение обучающимися длинного кувырка с фазой полёта.	2-3 раза	Из И. п. старт пловца, отталкиваясь ногами идет фаза полёта, затем постановка рук и перекал в группировке в упор присев.
2.18.	Выполнение кувырка вперёд на оценку.	1-2 мин.	Следить за правильностью выполнения кувырка, указывать на ошибки.

2.19.	Игра «Вышибалы»	3 мин.	Обучающиеся смотрят за выполнением элемента и называют ошибки. Педагог также даёт оценку за выполнение. Тот, в кого попали мячом, приседает 5 раз.
3.	Заключительная часть	5 мин.	
3.1.	Упражнение на восстановление и растяжку.		
3.2.	Уборка матов	1 мин.	Маты берём по два человека
3.3.	И.п. сед ноги врозь - наклоны вперёд	1 мин.	Наклон ниже, ноги не сгибать в коленях.
3.4.	И.п. сед, правая нога согнута в колене выполнять наклоны к левой.	1 мин.	
3.5.	И.п. сед, левая нога согнута в колене, выполнять наклоны к правой.	1 мин.	
3.6.	Построение, подведение итогов.	1 мин.	Дать общую оценку занятия, выделить сильные стороны детей и сказать, над чем ещё нужно работать.