**Конспект открытого урока  по гимнастике**

 **(раздел акробатика)**

**во 2б классе**

             Провела:

***Корнилова Марина Александровна***

***учитель физической культуры***

***ГБОУ СОШ № 182***

                                    18.12.  2013 ГОД

Урок по физической культуре 2 класс

**Тема:** Гимнастика. Упражнения на матах. Группировка.

**Цель урока:** Формирование практических умений, овладение элементами акробатики.

**Задачи урока:**

1. **Образовательные**:
2. Обучение перекатам в группировке.
3. Развитие координационных способностей.
4. **Воспитательные**:
5. Воспитать актуальность, умение выполнять

      коллективные действия.

1. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.
2. **Оздоровительные:**
3. Формирование правильной осанки.
4. Развитие силы, ловкости, гибкости.
5. Привить интерес к систематическим занятиям физкультурой.

**Тип урока:** учебно – тренировочный.

**Методы организации деятельности:** словесный (диалог), наглядный (показ упражнений), практический ( поточный).

**Формы организации деятельности:** индивидуальная, групповая.

**Место проведения**: спортивный зал школы.

**Продолжительность урока**: 45 мин

**Инвентарь**: гимнастические маты.

 **Ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока |  Этапы урока | Задачи этапа | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная10-15 мин | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся |  |  |  |
|  1. Организационный момент | Мотивация деятельности обучающихся | 1-2 мин |  |
| Построение. Приветствие. «Здравствуйте ребята». Расчет по порядку. Определение целей и задач урока. | Активное участие в диалоге с преподавателем |  | 1-2 мин | Построение в шеренгу. Проверка готовности класса. |
|  | 2. Психофизиологическая подготовка обучающихся к усвоению содержания урока | Достичь среднего уровня физической нагрузки |  |  |
|  | Проведение ОРУ:Выполнение заданий учителя | Ходьба по залу с изменением положения рук: а) на носках, б) на пятках, в) перекат с пятки на носок. г) в полуприседед) в полном приседе | Укрепление осанки обучающихся.Предотвращение развития плоскостопия. | 2-3 мин | Построение в колонну по одному. Форма организации фронтальная. Способ выполнения одновременный, учитель в центре зала.Следить за осанкой и соблюдать дистанцию. |
|  |   | Бег с изменением направления движения («змейка»). |  | 1-2 мин | Дышать равномерно. Вдох носом, выдох свободный.Следить за дистанцией. |
|  | Ходьба. |  | Восстановление дыхания |  |  |
| Подготовительная часть.Подготовительная часть.Подготовительная часть.Подготовительная часть.Подготовительная часть.Подготовительная часть. | Выполнение команд и распоряжений учителя для перестроения. «На 1-3 рассчитайсь» 1 номера- 6 шагов вперед2 номера- 4 шага вперед3 номера- 2 шага впередПерестроение из одной шеренге в триВсе задания показывает учитель.Исправление ошибок.Следить за осанкой.Следить за правильностью выполнения задания, исправление ошибок.Следить за правильностью выполнения задания, исправление ошибок.Следить за правильностью выполнения задания, исправление ошибок.В одну шеренгу «становись»! | Расчет на 1-3ПерестроениеПерестроение из одной шеренге в триКомплекс ОРУ на месте:**1**.И.п.ос. –стойка ноги врозь, руки на поясе1-наклон головы вперед2- И.п.3-наклон головы назад4-И.п.**2**. И.п.ос. –стойка ноги врозь, руки на поясе1-наклон головы вправо2-И.п.3-наклон головы влево4-И.п.**3.** И.п.- О.с.1-3руки через стороны подняться на носочки4-И.п.**4.** И.п.- О.с.1-руки вверх, правую ногу назад на носок2- И.п.3- руки вверх, левую ногу назад на носок4-И.п.**5.** И.п.- Руки у плеч1-4 круговые движения вперед5-8 круговые движения назад**6.** И.п.- правая рука вверху1-3 рывки руками4- смена положения рук4-7 рывки руками8- смена положения рук**7.** И.п. руки в стороны1-4 круговые движения в лучезапястном суставе 1-4 круговые движения в локтевом суставе1-4 круговые движения в плечевом суставе**8.** И.п.стойка ноги врозь, руки на поясе1-наклон вперед2-И.п.3-наклон назад4-И.п.**9.** И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе1-3 наклон туловища вправо4-И.п.5-7 наклон туловища влево8- И.п.**10.** И.п. стойка ноги врозь руки за головой1-3 поворот туловища вправо4-И.п.5-7 поворот туловища влево8-И.п.**11**.И.п.стойка ноги врозь руки на поясе1-наклон к правой2-И.п.3- наклон к левой4-И.п.12. И.п.ноги вместе руки вверх1-3 наклон4 И.п.**12.** И.п. ноги вместе руки внизу в замке1-выпад правой, руки вверх2-И.п.3- выпад левой руки вверх4- И.п.**13**. И.п.выпад правой1-3 пружинистые приседания4- прыжком смена положения ног**14.** И.п. стойка ноги врозь руки на поясе1-присед руки вперед2- И.п.3- присед руки за головой4- И.п.**15.** И.п.- стойка руки на поясе1-прыжок в стойку ноги врозь руки вперед2- И.п.3- прыжок в стойку ноги врозь руки в стороны4- И.п.**16**. Ходьба на месте.Перестроение из шеренги по 3 в шеренгу по 1 | Укрепление осанки и мышечного корсета. Разминка мышц шеи и шейного отдела позвоночного столбаУкрепление осанки.Разминка мышц плечевого пояса.Разминка суставов:Лучезапястного, локтевого и плечевого.Разминка мышц туловище в переднее- задней плоскости.Разминка мышц туловища в боковой плоскости.Разминка мышц туловища в косой плоскости.Разминка мышц задней части бедра.Разминка мышц задней части бедра.Разминка мышц передней части бедраРазминка мышц ног.Упражнение на координацию движения. Расслабления мышечного корсета. Восстановление дыхания.Подготовка к основной части урока. | 2 мин6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз1-2 мин | Следить за осанкой и дыханием.Следить за осанкой.Держать равновесие, потянуться вверх.Руки прямые, прогнуться в поясничном отделе позвоночника.Задание выполняются по максимальной амплитуде.Следить за осанкой . Руки прямые.Движения в суставах выполняются по максимальной амплитуде.Наклоны выполняются как можно глубже.Наклон выполнять как можно глубже.Повороты туловища выполняются плавно.Не сгибать ноги в коленном суставе, руками касаться ступни.Выпад выполняется как можно глубже.Следить, чтобы смена положения ног выполнялась прыжком.Приседание выполняются на полной стопе, руки прямые.Следить за правильностью выполнения задания. Задание сначала выполняется в медленном темпе. Затем темп увеличивается. |
| Основная часть25-30 минОсновная часть25-30 мин | Подготовка рабочего места. Проведение краткого инструктажа. Рассказ и показ задания. Общее руководство работой, коррекция действий, наблюдение за качеством выполнения упражненийОбъяснение упражнений.Следить за правильностью выполнения заданий. Исправление ошибок. | Выполнение команд и распоряжений учителя для работы.Переноска матов.Получение задания. Взаимоконтроль за результатами практической работы.1  подводящие упражнения по акробатики.1) и.п.-упор присев спиной к мату-перекат на спину в группировке, вернуться в и.п.2) и.п.-у.п.перекат назад с касанием ног за головой, перекат вперед в группировке в и.п.3) и.п упор присев- разгибание ног, подбородок прижат к груди1-и.п. стойка на коленях на мате, руки за головой-передвижение на коленях.2-и.п. стойка на коленях на мате- передвижение прыжками.3- и.п. присед-прыжок на колени- прыжок в присед.4-лечь на мат на живот-передвижение по пластунски. 5-лечь на мат на живот руки прижаты к груди- катиться в правую сторону.6- лечь на мат на живот руки прижаты к груди- катиться в левую сторону. |  Подводящие упражнения, для дальнейшего изучения кувырка вперед.Упражнение на координацию движений | 1-2 мин4-5 мин.1-3 подхода1-3 подхода1-3 подхода1-3 подхода1 подход1 подход | Форма организации групповая. Упражнения выполняется в полной группировке.Следить за выполнением группировки при перекате вперед и касанием носками пола.Задания выполняются поточным методом.Следить за соблюдением дистанции |
| Заключительная часть3-5 мин | Уборка рабочего места.Построение.Следить за правильностью выполнения заданий.Исправление ошибок. | Уборка матов.Упражнения в движении с работой рук.1-правая на пояс2-левая на пояс3-правая к плечу4-левая к плечу5-правая вверх6-левая вверх7-правая через сторону вниз8-левая через сторону вниз. | Упражнения на восстановление дыхания, развитие координационных способностей и внимания. | 2 мин2 мин | Следить за дисциплиной.Следить за соблюдением дистанции |
|  | Построение.Подведение итогов урока.Отметить трудолюбивых, внимательных и дисциплинированных учащихся. | Построение в шеренгу.Организованный выход из зала. | Достичь полного восстановления дыхания и внимательности. | 1-2 мин | Следить за дисциплиной. |