**План – конспект**

**открытого урока по гимнастике, элементы акробатики в 4 классе**

**Задачи урока:**

**Образовательные:**

1. Совершенствование четкости выполнения акробатических комбинаций из разученных элементов (кувырок вперед, стойка на лопатках, “мост”)
2. Повторить группировки, перекаты
3. Игра на внимание.

**Оздоровительные:**

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата
2. Развития мелкой моторики рук, что приводит к развитию памяти, мышления, внимания
3. Формирование правильной осанки

**Воспитательные:**

Развивать чувство товарищества, взаимовыручки

Прививать интерес к урокам физической культуры

**Развивающие:**Содействовать развитию координационных и кондиционных способностей

**Методы ведения:**фронтальный, поточный, групповой.

**Методы обучения:** показ, рассказ, объяснение, целостный, игровой.

**Тип урока:** Смешанно-комбинированный

**Оборудование:** мячи резиновые, гимнастические маты, цветные карточки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Частные**  **задачи** | **Содержание** | **Дли**  **тел.** | **Методические указания** |
| Вводно-подготовительная часть | Настроить учащихся на предстоящую работу          Содействовать формированию правильной осанки, подготовка мышц к предстоящей работе.        Закрепление техники передвижения  Подготовка ССС к более продолжительной нагрузке      Восстановление дыхания   Подготовка поясничного отдела  восстановление дыхания. | Построение класса: “Становись!” “Равняйсь!” “Смирно!”  Сообщение задач урока: сегодня на уроке мы с вами повторим группировки, перекаты, усовершенствуем технику выполнений акробатических упражнений, разучим игру “Мяч капитану”  Техника безопасности на уроках физической культуры по разделу “Гимнастика”  Строевые упражнения  «Направо!»,“Налево!” “Кругом!” “В обход налево шагом марш!”  «Налево в колонну по 3, становись!». “На вытянутые руки, в верхнюю часть зала, разомкнись!”  Общеразвивающие упражнения с мячами:  1. И.П. – основная стойк1-2-3– прямые руки вперед-вверх, подняться на носки (глубокий вдох) 4-5-6– опускаясь на всю ступню, руки вперед и вниз (выдох)  2. И.п.: о.с, руки согнуты в локтях. Мяч между ладонями. Пальцы смотрят вверх. Прокатывание мяча между ладонями, скользящими вверх-вниз.  3. И.п.: о.с, руки вытянуты вперед, мяч между ладонями. Про­катывание мяча скользящими движениями ладоней от себя — к себе  4. И.п.: о.с, руки перед грудью. Мяч в ладонях с растопырен­ными пальцами. Вращение мяча к себе — от себя, перебирая пальцами.  5. И.п.: о.с, положение рук произвольно, мяч между ладонями. Энергично сжимать и разжимать мяч пальцами. То же левой рукой.  6. И.п.: о.с, левая рука вытянута вперед, ладонью вверх. Мяч в правой руке. Прокатывание мяча вдоль вытянутой руки отпальцев до плеча и обратно. То же другой рукой.  7. 1. И.п.: основная стойка, мяч в левой руке.  1) руки через стороны вверх, подняться и передать мяч в правую руку — вдох; 2) опустить руки вниз — выдох;  8. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке  1) руки в стороны, передать мяч в правую руку и обратно.  9. . И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке  1) руки в стороны, передать мяч за спиной в правую руку и обратно.  10. 1. И.П. – основная стойк1-2-3– прямые руки вперед-вверх, подняться на носки (глубокий вдох) 4-5-6– опускаясь на всю ступню, руки вперед и вниз (выдох)  11. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, правая рука на пояс мяч в левой руке. На счёт 1-3 - наклон вправо, левая рука с мячом вправо, 4 и.п., то же в левую сторону.  12. И.п.: основная стойка, мяч в левой руке.  1) наклон вперед и, опуская руки, передать мяч позади голеней в правую руку;  2) выпрямиться.  13. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке.  1) выпад правой ногой вперёд, передавая мяч в правую руку под коленом и обратно;  2) выпрямиться, руки вниз;  3) то же — выпад левой ногой вперёд, мяч в правой руке, передавая мяч в левую руку.  14. И.п.: присед, мяч в правой руке. Энергичное прокатывание мяча вокруг себя с права на лево и обратно по полу. То же левой рукой.  15. И.П – основная стойка, руки на пояс, мяч между колен,  10 прыжков на двух ногах.  16. Ходьба на месте 30-40 сек. | 10 мин | Посмотреть внешний вид учащихся и их самочувствие                Руки тянем выше Спина прямая  Спина прямая, на носок поднимаемся как можно выше Наклон делаем глубже, спина прямая  Дыхание произвольное  Дыхание произвольное.  Наклон делаем как можно глубже  Выполнять строго под счет  Дыхание не задерживать. Следить за счетом  Дыхание ровное  Выполнять строго под счет  Выполнять строго под счет  Дыхание ровное, темп средний  При передачи мяча локти отведены в стороны  При передаче мяча локти отведены в стороны.  Мяч крепко зажат между колен.  Дыхание равномерное |
| Основная часть | привести класс в спокойное состояние, нормализовать ЧСС после активной нагрузки. | **Повторение группировок**  1.Группировка сидя.  Из положения седа, согнуть ноги в коленях (стопы на полу слегка врозь), взяться руками за голени (ниже колен), плотно поднять колени к груди, локти прижать к туловищу, голову убрать между коленями.  2. Группировка, лежа на спине. Из положения, лежа на спине, согнуть ноги, подтянуть колени к плечам, голову наклонить вперед.  Повторение перекатов  1. Из положения лежа на груди прогнувшись руки вверх, перекатиться на правый бок, на спину, и на грудь. Тоже в другую сторону 2. Из стойки на коленях в группировке – перекаты вправо, влево. 3. Перекат назад. Из упора присев перекат назад выполнить стойку на лопатках. 4. Перекат вперед. Из стойки на коленях руки вдоль туловища, сильно прогибаясь (голову наклонить назад), перекатится вперед на грудь (касаясь пола бедрами и животом), обратным движением прийти в упор, лежа на бедрах.  **Акробатические соединения**  Упражнения выполняются на матах, по сигналу учителя.   1. Кувырок вперед. Группировка в упоре присев, перекат вперед. (слитное выполнение)  2. Кувырок назад. Из положения седа с наклоном вперед перекат на спину в группировке, в упор на коленях.    3. Стойка на лопатках. Выполняется из исходного положения, лежа на спине: согнув ноги в коленях, поднять туловище, опираясь на затылок и лопатки; согнуть руки в локтях, упереться ими в поясницу; таз подать вперед, носки оттянуть.  4.“Мост”. Лежа на спине согнуть ноги, поставив их на пол на ширине плеч; руками опереться за плечами; прогибаясь, разогнуть ноги и руки, голову назад  **Игра на внимание**  Ход игры:  Класс, построенный в колонну по одному, друг за другом, движется по периметру зала в спокойном темпе (ходьба).  По сигналу преподавателя – **красная карточка**, учащиеся должны остановиться и **присесть** и затем продолжить движение.  По сигналу **желтая карточка** – учащиеся должны остановиться и сделать **упор лежа**.  По сигналу **зеленая карточка** – продолжаем движение.  Если кто-то из класса нарушил правила игры, тот должен переместиться в конец колонны. | 23  мин | Выполнять, как диктует учитель.  Следить за правильным выполнением  Выполнять в группировке, не опуская рук.  Следить за правильным выполнением   Упражнения выполняются на матах в двух шеренгах. Сначала выполняют учащиеся первой шеренги, учащиеся второй шеренги страхуют их. Затем дети меняются местами. Обратить внимание на положение головы, круглую спину. Следить за правильной группировкой. Удержать туловище в вертикальном положении    Руки и ноги выпрямлены, проекция головы проходит через площадь опоры рук. Страховка: поддержка под поясницу.  Во время игры надо придерживаться некоторых правил баскетбола: нельзя ударять противника по рукам, бегать с мячом и т.д.  Во время движения учащиеся соблюдают дистанцию |
| заключительная часть |  | “Класс! В одну шеренгу становись!” Подведение итогов урока. Учитель хвалит класс, отдельно учащихся за хорошее выполнение упражнений, и тех кто выиграл в игре и оказался самым внимательным. | 7 мин |  |