**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 |
| Подготовительная  10-15 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 полуприседе  д) 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 вперед  2 номера- 4 шага вперед  3 номера- 2 шага вперед  Перестроение из одной шеренге в три  Все 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 1-3  Перестроение  Перестроение из одной шеренге в три  Комплекс ОРУ на месте:  **1**.И.п.ос. –стойка ноги врозь, руки на поясе  1-наклон головы вперед  2- И.п.  3-наклон головы назад  4-И.п.  **2**. И.п.ос. –стойка ноги врозь, руки на поясе  1-наклон головы вправо  2-И.п.  3-наклон головы влево  4-И.п.  **3.** И.п.- О.с.  1-3руки через стороны подняться на носочки  4-И.п.  **4.** И.п.- О.с.  1-руки вверх, правую ногу назад на носок  2- И.п.  3- руки вверх, левую ногу назад на носок  4-И.п.  **5.** И.п.- Руки у плеч  1-4 круговые движения вперед  5-8 круговые движения назад  **6.** И.п.- правая рука вверху  1-3 рывки руками  4- смена положения рук  4-7 рывки руками  8- смена положения рук  **7.** И.п. руки в стороны  1-4 круговые движения в лучезапястном суставе  1-4 круговые движения в локтевом суставе  1-4 круговые движения в плечевом суставе  **8.** И.п.стойка ноги врозь, руки на поясе  1-наклон вперед  2-И.п.  3-наклон назад  4-И.п.  **9.** И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе  1-3 наклон туловища вправо  4-И.п.  5-7 наклон туловища влево  8- И.п.  **10.** И.п. стойка ноги врозь руки за головой  1-3 поворот туловища вправо  4-И.п.  5-7 поворот туловища влево  8-И.п.  **11**.И.п.стойка ноги врозь руки на поясе  1-наклон к правой  2-И.п.  3- наклон к левой  4-И.п.  12. И.п.ноги вместе руки вверх  1-3 наклон  4 И.п.  **12.** И.п. ноги вместе руки внизу в замке  1-выпад правой, руки вверх  2-И.п.  3- выпад левой руки вверх  4- И.п.  **13**. И.п.выпад правой  1-3 пружинистые приседания  4- прыжком смена положения ног  **14.** И.п. стойка ноги врозь руки на поясе  1-присед руки вперед  2- И.п.  3- присед руки за головой  4- И.п.  **15.** И.п.- стойка руки на поясе  1-прыжок в стойку ноги врозь руки вперед  2- И.п.  3- прыжок в стойку ноги врозь руки в стороны  4- 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 столба  Укрепление 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 бедра  Разминка мышц ног.  Упражнение на координацию движения.  Расслабления мышечного корсета. Восстановление дыхания.  Подготовка к основной части урока. | 2 мин  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  1-2 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 часть  25-30 мин  Основная часть  25-30 мин | Подготовка рабочего места. Проведение краткого инструктажа.  Рассказ и показ задания. Общее руководство работой, коррекция действий, наблюдение за качеством выполнения упражнений  Объяснение 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 груди  1-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 мин  4-5 мин.  1-3 подхода  1-3 подхода  1-3 подхода  1-3 подхода  1 подход  1 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 часть  3-5 мин | Уборка рабочего места.  Построение.  Следить за правильностью выполнения заданий.  Исправление ошибок. | Уборка матов.  Упражнения в движении с работой рук.  1-правая на пояс  2-левая на пояс  3-правая к плечу  4-левая к плечу  5-правая вверх  6-левая вверх  7-правая через сторону вниз  8-левая через сторону вниз. | Упражнения на восстановление дыхания, развитие координационных способностей и внимания. | 2 мин  2 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. |