**План-конспект открытого урока по физической культуре**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***Раздел*: Гимнастика**

***Тема:* «Акробатика. Построение гимнастических пирамид»**

***Класс:* 6**

***Цель:*** обучение учащихся использованию акробатических упражнений в построении гимнастических пирамид.

***Задачи урока*:**

* совершенствовать технику кувырка вперёд, стойки на лопатках, «мост» из положения лёжа;
* построение гимнастических пирамидах;
* способствовать развитию творческих способностей, физических качеств, формированию осанки;
* воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, самостоятельность.

***Тип урока***: комбинированный урок

***Методы обучения*:**

* индивидуальный, групповой
* метод соревнования,
* наглядный,
* метод упражнения.

**Продолжительность урока** - 40 минут.

**Место занятия** - спортивный зал.

**Материальное обеспечение:** маты, цветные ленты (красные, синие), компьютерная техника (проектор, показ презентации), рисунки гимнастических пирамид

**Ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | | **Дозиров-ка** | | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть урока 10 минут** | | | | |
| Построение, приветствие. Предлагается детям выбрать ленту, цвет которой соответствует их настроению. Завязать на левой руке.  Обращение к словам *«Гимнастика - душа и тело...».*  - Что для вас значат эти слова?  Сообщение задач урока. | | **3 мин** | | Оформление темы в презентации.  Если дети затрудняются ответить на заданный вопрос, предлагается вспомнить виды гимнастики.  По ходу урока учащиеся должны найти варианты ответа на заданную тему. |
| **Ходьба:** вокругзала шагом марш, на носках, руки вверх; на пятках, руки в стороны; в полуприседе, руки за головой. | | **2 мин** | | Обратить внимание на осанку (плечи расправить, смотреть вперёд, живот подтянуть).  Следить за интервалом.  Локти в стороны, спина прямая. |
| **Бег. Ходьба**: бегом марш. приставным правым боком;  - приставным левым боком;  - с высоким подниманием бедра;  - с махами прямых ног вперёд;  - с махами прямых ног назад.  - спиной  Команда учителя: «Класс! На месте - стой, раз, два!» «Налево!» | | | **2 мин** | Следить за технически грамотным выполнением составляющих элементов бега. |
| ***ОРУ***  *Упр. на формирование подвижности в верхнем плечевом поясе.*  1.Наклоны головы: вперед-назад, вправо-влево.  2.Вращение рук: вперед, назад.  3.Повороты туловища вправо, влево.  4.Наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево. | | | 3 мин  По 4 раза | Повороты глубже, наклоны ниже. |
| *Упр. на формирование подвижности в тазобедренных суставах*.  1.Круговые вращения в тазобедренных суставах.  2.-и- с наклонами.  3.Выпад вперед на правую, левую ногу.. | | | 4-6 раз | Выпад ниже, смотреть вперед. |
| *Прыжки на координацию*  Прыжки с подтягиванием колен к груди. | | | 10-12 раза | Прыжки выше, помогать руками. |
| - Ребята, обратите внимание на цвет вашей ленты на руке. Разделимся по цвету лент на команды | |  | | Объединение в группы по цвету  ленты.  Назначение командира в группах (командах). |
| **Основная часть урока 21-23 минуты** | | | | |
| *Ознакомление с основными терминами "гимнастика", "акробатика" и т.д.*  На слайде показаны основные  понятия и их основное содержание.  **Гимнастика** ([греч.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) упражняю, тренирую) — один из наиболее популярных видов [спорта](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) и ф[изической культуры](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0).  **Спортивная акробатика** — вид спорта, соревнования в выполнении акробатических упражнений, связанных с сохранением равновесия (балансирование) и вращением тела с опорой и без опоры.  Памятка для работы в группах Кувырок вперёд. | | 5 мин | | К видам гимнастики относятся: [спортивная](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0), [художественная](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0), [акробатическая](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0), эстетическая, [командная](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0), уличная .  Оздоровительные виды гимнастики предусматривает выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкультминутки в учебных заведениях и на производстве. Существует несколько видов оздоровительной гимнастики:   * Гигиеническая гимнастика — используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности. * Ритмическая гимнастика — разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение.   В соревнования входят три группы упражнений: акробатические прыжки женщин и мужчин, упражнения женских, смешанных и мужских пар, групповые упражнения женщин (втроём) и мужчин (вчетвером). В каждом виде программы спортсмены выполняют по два обязательных и произвольных упражнения: в акробатических прыжках — гладкое (включает сальто с поворотом не более чем на 180°) и винтовое (включает сальто с поворотом не менее чем на 360°); в парных и групповых упражнениях — статическое (с балансированием) и темповое (вольтижировочное). Выступления спортсменов оцениваются по системе, принятой в спортивной гимнастике. Все партнёры в паре или группе должны принадлежать к одной из возрастных категорий: до 11 лет, 12—14, 15—16, 17 и старше.  Как олимпийский вид спорта спортивная акробатика возникла в 1932 году на 10-х Олим.играх, когда мужские акробатические прыжки (тамблинг) вошли в программу соревнований по гимнастике как отдельный вид спорта (показательные соревнования по ним проводились на Олимпиадах 1996 и 2000 годов). С этого времени по ним стали проводиться соревнования в Великобритании, США и других странах. В СССР как самостоятельный вид спорта сформировалась в конце 1930-х годов. Первый всесоюзный чемпионат по спортивной акробатике состоялся в 1939 году. Женские соревнования проводятся с 1940 года, юношеские — с 1951 года.    При кувырке обратить внимание на положение головы, круглую спину, слегка развёрнутые колени, локти прижаты, захват рук чуть ниже колен. |
| Стойка на лопатках. | | 2 мин. | | В стойке туловище должно быть прямым, носки вытянуть, локти широко не расставлять. |
| «Мост» из положения лёжа | | 2 мин. | | Обратить внимание на опору всей ступни, ноги врозь, кисти рук направлены под лопатки, голова назад. |
| Предлагается образовать полукруг лицом к учителю, обращая внимание на рисунки с изображением пирамид. **Гимнастические пирамиды** строятся из акробатических упражнений, которые начали появляться в Греции 18 в. до н.э. И дошли до нас. Пирамиды могут быть разные по количеству исполнителей, сложности в построении и рисунку, и т.д. Беседа о использовании акробатических упражнений в построении пирамид, разбор и построение общей пирамиды. По необходимости показ учителем акробатических упражнений. Учащиеся работают в группах, устраняя ошибки, друг у друга и помогая добиться правильного выполнения. Командир группы, следит за совместной и дружной работой внутри группы. | | 8 мин | | Знакомство с гимнастическими пирамидами.  История возникновения, характеристика пирамид.  Применение повторивших акробатических упражнений в построении.  (Рисунки пирамид для оформления) |
|  | | |  | вместе с учащимися. |
| **Творческое задание.** Построить свою гимнастическую пирамиду каждой группе. | | | 2 мин | Дать чёткую установку, что пирамида должна быть своя, но возможно использование упражнений с рисунков и акробатических упражнений, выполненных на уроке. Использовать музыкальное сопровождение - классика. |
| Показ пирамид по группам. | | | 2 мин | Построение пирамид по 2 группы  одновременно.  Отметить самую оригинальную  пирамиду, пирамиду с применением  сложного упражнения, пирамиду с  творческим подходом, или присвоить  номинации. |
| Диалог с учащимися о применении пирамид, их значении. | | | 1 мин | Построение пирамид можно применить в качестве выступления на праздниках и т.д. Что построение пирамид развивает творческое воображение, гибкость тела, коллективизм, сложное построение -силу, улучшает координацию движений. |
| **Заключительная часть урока 5-7 минут** | | | | |
| Подвижная игра **«День» и «Ночь»** *Место проведения:* беговая площадка, спортзал. *Инвентарь:* флажки для разметки площадки. *Основная цель* – развитие внимания, реакции, ловкости, быстроты. *Организация.* На середине площадки чертят линию, на которой спиной друг к другу выстраиваются команды. "Красные" называется «День», "Синие" – «Ночь». С обеих сторон от средней линии на расстоянии 15м одна от другой размечают по одной линии. *Проведение.* Учитель , находящийся сбоку от игроков, несколько раз подряд спокойным голосом называет команды: «День», «Ночь», «День», «Ночь». Игроки стоят на местах и внимательно слушают. После небольшой паузы учитель неожиданно громко называет одну из команд. Ее участники бегут за финишную линию, а игроки другой команды догоняют их. Догонять можно только до финишной линии и только одного игрока. Если игрок наступающей догонит участника команды соперника и коснется его рукой, он приносит своей команде 1 очко.. | | | 3 мин | Обратить внимание на внимательность, скорость, коллективность учащихся, команд***.***  Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, набравшая больше очков. Примечание. Учитель должен так организовать игру, чтобы ученики не могли угадать, какую команду он назовет. При этом каждая команда должна быть названа одинаковое количество раз |
| -«В одну  шеренгу - становись!». Построение в шеренгу.  -Ребята, вернёмся к словам *«Гимнастика-душа и тело...»*Что они для вас значат сейчас? | 2 мин | | | Подводится обучающимися рефлексия урока.  Эти слова говорят о том, что гимнастика является одним из способов эмоциональной зарядки, человек успокаивается, одухотворяется при занятии гимнастикой и поэтому "*гимнастика - это душа*", и занятие гимнастикой это движение тела, означает гибкость, ловкость человека, из этого "*гимнастика - это тело"* |
| Итог урока. | 1мин | | | Оценивание работы обучающихся на уроке и выставление отметки. Организованный уход с урока. |