**Открытый урок по гимнастике в 4 «А» классе**

**по теме: «Освоение акробатических упражнений».**

Дата проведения: 18.11.2010г.

Учитель физической культуры: Васильева А.А. (II квалификационная категория)

Цель: развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, коррекция недостатков физического развития, укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

1. Повторить комплекс упражнений без предметов.

2. Обучать технике выполнения акробатического упражнения «мост».

3. Совершенствовать акробатические упражнения ( перекаты, кувырок вперед, стойка на лопатках).

4. Развивать координационные способности, гибкость.

5. Воспитывать интерес к двигательной активности.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и спортивный инвентарь: гимнастические маты, набивные мячи, гимнастический мяч, свисток.

**Ход урока**

**I. Вводная часть**.

1) Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения. Расчет по порядку. Сдача рапорта.

Сообщение задач урока. Закрепление правил безопасности при выполнении физических

упражнений.

2) Расчет на первый-второй. Перестроение в две шеренги( повторить 2 раза). Повороты на месте: направо, налево, кругом. Перестроение в одну шеренгу, поворот направо.

3) Упражнения в ходьбе с заданиями (на носках, руки вверх; на пятках, руки за голову, на внешней и внутренней стороне стопы, руки внизу за спиной). Каждое задание выполняется по полкруга.

4) Бег: с махами прямыми ногами вперед, назад, руки на пояс; приставным шагом правым и левым боком - каждое задание – по полкруга.

5) Выполнив упражнения на восстановление дыхания, учащиеся перестраиваются из колонны по одному в колонну по два через середину зала и приступают к выполнению ОРУ без предметов:

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1- наклон головы к правому плечу.

2- к левому.

3- вперед, подбородком прижимаясь к груди.

4- назад.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1-руки вперед.

2- вверх.

3- в стороны.

4- и.п.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

1- рывок руками.

2- поворот туловища вправо, руки в стороны.

3- рывок руками.

4- поворот туловища влево, руки в стороны.

4. И.п.: ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая на пояс.

1-2-наклон влево.

3-4-наклон вправо.

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-наклон туловища вправо.

2-влево.

3-вперед.

4-назад.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1-2-3- наклон туловища вниз, пальцами рук коснуться пола, колени не сгибать.

4-руки на пояс.

7. И.п.: ноги врозь, руки в стороны.

1-поднять правую ногу и ее носком коснуться ладони левой руки.

2- и.п.

3- то же левой ногой.

4- и.п.

8. И.п.: ноги на ширине плеч, руки сцеплены в замок за спиной.

1- выпад вперед правой ногой.

2-и.п.

3- то же левой ногой.

4- и.п.

9. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1,3-присесть на корточки, пятки от пола не отрывать, руки вытянуть вперед.

2,4- и.п.

Каждое упражнение повторяется 8-10 раз.

10. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны книзу. Выполнить скрестные движения руками за спиной.

11. И.п.: о.с., руки за спиной, ладони вместе. Медленный поворот ладонями вверх, провести по спине вверх, не размыкая ладони, до лопаток и затем медленно вернуться в и. п.

12. И.п.: сидя на полу ноги выпрямлены. Потянуться руками к носкам ног не сгибая коленей.

13. И.п.: сед на полу, ноги согнуты ( по-турецки), руки за головой. Встать, не касаясь руками пола.

6) Учащиеся по сигналу учителя перестраиваются в одну шеренгу и готовят необходимое оборудование

**II. Основная часть.**

Акробатика.

**1.** **Кувырок вперед**

Перед тем как выполнить кувырок вперед необходимо провести ряд подводящих упражнений.

1) Отработать все виды группировок. Построить учащихся в одну шеренгу вдоль гимнастических матов, затем посадить их на маты для выполнения группировок.

*Группировка сидя.*

И.п. – сидя с прямыми ногами, руки в стороны. Слегка развести ступни и голени, согнуть ноги, руками обхватить голени, подтянуть колени к груди, голову наклонить вперед(между коленями).

*Группировка лежа.*

И.п. – лежа на спине, руки на полу вдоль тела. Согнуть ноги, обхватив их руками за голени, подтянуть колени к груди, голову наклонить (между коленями).

*Группировка в приседе.*

И.п. – ноги врозь, ноги параллельно. Присесть на всей ступне, обхватив ноги ниже колен, прижать колени к груди, голову опустить (между коленями), подбородок прижать к груди.

2) Далее учащимся предлагается выполнить *перекаты вперед и назад*.

1. И.п. – сед на краю мата ( спиной к мату). Подтянуть ноги к туловищу, оттолкнуться от мата руками и, сгруппировавшись и сильно подав плечи вперед, принять упор присев на полу. Упражнение выполняется в быстром темпе.

2. Из и.п. упора присев спиной к матам перекат назад в группировке, голову на грудь, до касания матов лопатками. Вернуться в и.п.

3. Повторить предыдущий перекат, но только со скрещенными ногами.

3) Выполнение кувырка вперед в группировке. ( строго индивидуально)

И.п. – упор присев, руки на матах. Толкаясь ногами, перевернуться на спину (напомнить о постановке головы на мат – не на лоб или макушку, а на заднюю часть головы) и принять упор присев.

4) Выполнение слитно 2-3 кувырка.

5) Для детей с плохо развитой координацией движений и страдающих излишним весом можно предложить выполнить упражнения на фитболах (гимнастических мячах).

1. В седее на мяче выполнить несколько маленьких шагов вперед ( до положения лежа) и вернуться в и.п.

2. Лежа спиной на мяче, выпрямить ноги. Выполняя маленькие шаги вперед с прокаткой спиной по мячу, затем вернуться в и.п.

3. И.п. - в упоре на руках с опорой на мяч бедрами. Переступая руками вперед продвинуться так, чтобы мяч оказался под голенью. Вернуться в и.п.

4. Лежа на спине, ноги вверх, лодыжки сдавливают мяч.

**2.** **Стойка на лопатках**

Перед выполнением провести ряд подводящих упражнений.

1) Перекат назад из седа на полу, касаясь носками согнутых ног пола за головой, руки вдоль туловища.

2) Повторить предыдущее, но задерживаясь в положении лежа на спине в положении согнувшись.

3) Стойка на лопатках. Из и.п. упор присев перекат назад (ноги согнуты в коленях), руки поставить на талию, выпрямить ноги( необходимо удержать прямое положение, согнуть ноги, руки убрать, перекат в и.п.

4) Выполнить кувырок вперед и перейти в стойку на лопатках.

**3.** **Упражнение «мост».**

Перед выполнением провести ряд подводящих упражнений.

1) Упражнение « Кошечка». Стоя в упоре на коленях и руках, прогнуть спину вниз, затем выгнуть вверх.

2) И.п. – лежа на животе. Захватить руками голени и максимально прогнуться. Перекаты вперед назад: а) с помощью;

б) самостоятельно.

3) И.п. – лежа на спине. Опереться согнутыми у плеч руками (пальцы к плечам), локти на ширине плеч, сгибая ноги, ступни поставить параллельно на расстоянии ширины стопы.

4) Выполнить упражнение «мост» лежа спиной на гимнастическом мяче.

5) И.п. – лежа на спине на набивном мяче, который лежит под лопатками. Выполнить «мост».

6) «Мост» из и.п. лежа.

Из положения лежа на спине опереться согнутыми руками у плеч( пальцы к плечам). Сгибая ноги, ступни поставить параллельно на расстоянии ширины ступни. Разгибая одновременно ноги и руки, максимально прогнуться, голову наклонить назад. Затем лечь на спину, сделать переворот в упор лежа, далее в упор присев и встать прыжком.

**4.** **Соединение всех акробатических упражнений** ( кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост»).

**III. Заключительная часть.**

1) В конце урока проводится игра «Третий лишний».

*Описание игры.* Учащиеся строятся в круг парами друг за другом. Учитель назначает двух водящих. По его сигналу один из водящих бегает, другой догоняет. Бегая по кругу за игроками, он становится впереди любой пары. Игрок, который оказался третьим, убегает. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает кого-либо из убегающих игроков, тогда пойманный меняется местами с водящим.

2) По сигналу учителя дети строятся в одну шеренгу и выполняют упражнение «Сосулька»: стоя на месте поднять руки вперед и вверх, соединить ладони.

Упражнение направлено на формирование правильной осанки. Учитель демонстрирует упражнение вместе с детьми: показывает, как нужно тянуться вверх на каждый счет («сосулька растет») и при этом выполнять глубокий вдох; обращает внимание детей на пяточки – от пола не отрывать. Выдох – руки опустить вниз.

3) Подведение итогов урока. Назвать лучших учеников. Указать ошибки.

Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс.