ОСШ им. М Маметовой

**План – конспект**

открытого урока по физкультуре

на тему: «Обучение кувырку вперед»

Учитель физкультуры:

Бисекенов.Н.И

Сайхин 2015г

**Тема: Гимнастика с элементами акробатики ( 4 класс)**

**Цель урока**: совершенствовать технику гимнастических и акробатических элементов

**Задачи:** 1. Обучение техники кувырков вперёд.

2. Закрепление выполнения акробатического элемента «мост», «стойка на голове», «стойка на лопатках».

**Дата**: 10.02.2015г.

**Время** : 45 мин

**Место**: спортивный зал

**Инвентарь**: гимнастические маты.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозиров-**  **ка** | **Общие методические указания** |
| **Подготовительная часть (15 мин)**  Построение, сообщение задач урока.  1.Ходьба.  2.Бег.  3.ОРУ в движении  1.И.п. – рывки руками перед грудью на два шага.  2. ходьба с выпадами, с опорой руками о колени  3. наклоны поочерёдно к правой и левой ноге на каждый шаг  4. И.п. – упор сзади, ноги согнуты, таз приподнят.  Передвижение ногами вперёд  5. махи руками вперёд и назад на четыре счёта  6.поочередно ходьба и приседания на четыре счета.  7. И.п – руки на пояс прыжки на двух ногах («кенгуру») с продвижением вперёд  **Основная часть ( 25 мин.)**  1. кувырки вперёд слитно  подводящие упражнения  - из упора присев руки впереди, сгибая и разгибая ноги, выполнить кувырок  - из упора присев ноги врозь кувырок вперёд  - из стойки ноги врозь упор присев- кувырок вперёд, встать.  2. «Мост», «стойка на голове», «стойка на лопатках».  «Мост» - максимольно прогнутое положение тела спиной к полу с опорой на руки и ноги  «Стойка на голове» - голова и руки образуют «треугольник»– опора для ног. Ноги держать вместе в середине «треугольника».  «Стойка на лопатках» - лопатки касаются мата, руки поддерживают таз, высоко поднятый вверх и образующий вертикальную линию вместе с ногами.  **Заключительная часть** **(5 мин.)**  Построение, подведение итогов, выставление оценок. | 1 мин.  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  7-8 метров  10-12  5-6 раз  3-4 раз  5-6 раз  3-4 раза  по 3-4 сек.  3-4 раза  по 3-4 сек.  3-4 раза  по 3-4 сек.  5 мин | Лопатки сведены, смотреть вперёд; наличие с\формы.  - руки за головой, ходьба на носках  - на пятках  - на внешней стороне стопы  - на внутренней  - спортивной ходьбой  С изменением направления и скорости движения.  Лопатки сведены  Рывок энергичный  Выпад глубже  Наклон глубже, колено не сгибать  Руки прямые  Руки на поясе, спина прямая.  Прыжки выше, колени тянуть к груди  Полностью выпрямляя ноги, группироваться при касании мата лопатками  Два раза слитно  Пальцы к плечам.  Смотреть на кисти рук, плечи должны находиться над кистями. Колени слегка согнуты, весь вес равномерно распределён на точки опоры  Шея напряжена, руки поддерживают равновесие тела вверх ногами.  Смотреть вверх, ноги в коленях не сгибать, держать равновесие, опираясь на точки опоры.  Уборка гимнастических матов в место хранения, организованный уход. |