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 движении1.И.п. – рывки руками перед грудью на два шага.2. ходьба с выпадами, с опорой руками о колени3. наклоны поочерёдно к правой и левой ноге на каждый шаг4. И.п. – упор сзади, ноги согнуты, таз приподнят. Передвижение ногами вперёд5. махи руками вперёд и назад на четыре счёта6.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 слитноподводящие 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 раз10 раз10 раз10 раз10 раз10 раз7-8 метров10-125-6 раз3-4 раз5-6 раз3-4 разапо 3-4 сек.3-4 разапо 3-4 сек.3-4 разапо 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 ходьбойС изменением направления и скорости движения.Лопатки сведеныРывок энергичныйВыпад глубжеНаклон глубже, колено не сгибатьРуки прямыеРуки на поясе, спина прямая.Прыжки выше, колени тянуть к грудиПолностью выпрямляя ноги, группироваться при касании мата лопаткамиДва раза слитноПальцы к плечам.Смотреть на кисти рук, плечи должны находиться над кистями. Колени слегка согнуты, весь вес равномерно распределён на точки опорыШея 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. |