**План - конспект урока**

**по гимнастике для учащихся 4 класса.**

**Дата:**

**Тема:** Акробатика.

**Место и время:** спортивный зал, 40 мин.

**Задачи**:

1. Разучивание акробатических упражнений: Из упора присев, два слитных кувырка вперед в группировке.

2. Развитие координационных способностей.

- ходьба по бревну, высоко поднимая колени, перешагивая через предметы.

3. ОФП.

**Методы проведения:** поточный**,** фронтальный, групповой.

**Инвентарь:** палки гимнастические, гимн.скамейки, бревно, маты гимнастические, скакалки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ч/У** | **Содержание урока** | **Доз-ка** | **ОМУ** |
| **1.****15 мин**. **2.** **25 мин.** **3.****05 мин** | **1. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока.****2. Строевые упражнения.****3 Разновидности ходьбы:****4. Бег:**- обычный бег- приставными шагами влево, вправо- с изменением направления- с выполнением заданий по сигналу (присесть, поворот в прыжке на 180о, прыжок вверх и т. д.)- с высоким подниманием бедра- с захлестыванием голени назад.**5. Ходьба с восстановлением дыхания.****6. Перестроение в две шеренги****7. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.**1. И. п. — о. с, палку вниз. *1* — подняться на носки, палку вверх; *2*— опуститься, палку на лопатки; *3*— подняться на носки, палку вверх; *4*— и. п.2. И. п. — о. с, палку вниз сзади. *1*— присед, палку зажать под коленями; *2*— руки вперед; 3 — взять палку; *4*— и. п.3. И. п. — лежа на животе, палку, стоящую на полу, держать за конец внизу прямыми руками (правая над левой). *1* — перехватлевой над правой; *2 —* перехват правой над левой; *3-4* — то же, что и на счет 1-2, прогнуться; *5-8* — перехватывая палкупоочередно, и. п.4. И. п. — лежа на спине, палку на грудь. *1-2 —* поднять ноги, палку вперед, коснуться носками ног палки; *3-4*— и. п.5. И. п. — стойка ноги врозь, палку за спину на локтевые суставы. *1-3*— наклон назад; *4*— и. п.6. И. п. — упор лежа, палку на пол под бедра. *1*— толчком двух через палку упор присев; *2 —* толчком двух упор лежа; *3 —* согнуть руки; *4*— разогнуть.7. И. п. — стойка ноги врозь, палка за спиной на локтевых суставах. *1*— поворот туловища налево; *2*— наклон вперед; 3 —выпрямиться; *4* — поворот туловища в и. п.; *5-8* — то же с поворотом туловища направо.8. И. п. — о. с, руки на пояс, палка спереди на полу продольно. *1* — прыжок вперед через палку; *2*— прыжок на месте; 3 — прыжокназад через палку; *4*— прыжок на месте.**1. Разучивание акробатических упражнений : Из упора присев, два слитных кувырка вперед в группировке****Техника выполнения**. После первого кувырка, который выполняется несколько энергичнее, чем обычно, поставить руки напол и, не задерживаясь, выполнить второй, третий кувырок.**Последовательность обучения.**1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.2. Из упора присев кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх.3. Из упора присев два кувырка вперед в упор присев.**2. Развитие координационных способностей.** *- ходьба по бревну, высоко поднимая колени, перешагивая через предметы*- приставными шагами- Ходьба по бревну на носках, поворот кругом на носках, переход в упор присев и встать.**3. ОФП*** отжимания
* подтягивание на н/п
* прыжки на скакалке
* поднимание туловища из и.п сидя на скамейке, руки за головой
* приседание на одной с опорой

1. Игра малой подвижности «Ухо, пятка, нос».2. Построение, подведение итогов урока.3. Домашнее задание: выполнение упражнений для общей физ. подгот –и.4. Прощание | 1,5 мин1,5 мин1,5 мин2 мин30 сек30 сек8 мин10 мин10 мин7 мин2 мин.1.5 мин1,5 мин | Внимание на внешний вид учащихся.Следить за осанкой,Спина прямая, голову поднять.Внимательно слушать и выполнять команды учителя.одной рукой взяться за локоть другой рукиРаздельный способ проведения**Типичные ошибки.****1.** Остановка между кувырками.2. Ошибки, типичные при выполнении кувырка вперед.Метод круговой тренировкиОрганизованный уход |