**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* — перехват  левой над правой; *2 —* перехват правой над левой; *3-4* — то же, что и на счет 1-2, прогнуться; *5-8* — перехватывая палку  поочередно, 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 — прыжок  назад 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 на  пол 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 мин  1,5 мин  1,5 мин  2 мин  30 сек  30 сек  8 мин  10 мин  10 мин  7 мин  2 мин.  1.5 мин  1,5 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 руки  Раздельный способ проведения    **Типичные ошибки.**  **1.** Остановка между кувырками.  2. Ошибки, типичные при выполнении кувырка вперед.    Метод круговой тренировки  Организованный уход |