***План-конспект урока***

**Класс:** 4

**Тема.** Гимнастика. Акробатические элементы. Кувырок вперед, назад.

**Тип урока -** урокс образовательно-обучающей направленностью

**Цели и задачи:**

- совершенствование технике кувырка вперёд, назад;

- развитие координации, гибкости;

- формирование дисциплинированности, трудолюбия;

- развитие слухо-зрительного восприятие устной речи.

**Оборудование:** гимнастические маты, таблички.

**Ход урока**

I**. Подготовительная часть** (17-18мин)

1.Построение.

- В 1 шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!

*Приветствие*

- Здравствуйте, ребята!

- Какой сейчас урок?

2. Измерение ЧСС.

- Сейчас вы замерите свой пульс. Назови свой результат …, результаты запишем, в конце урока сравним результаты вашего пульса.

- Внимание!

3. Строевые упражнения на месте.

*Повороты*

Направо! Налево! Кругом!

Направо! В обход по залу шагом - марш!

4. Разновидности ходьбы:

- на носках руки вверх;

- на пятках руки за спину;

- на внешней стороне стопы, руки в стороны;

- на внутренней стороне стопы руки в стороны;

- перекат с пятки на носок руки на поясе;

- в приседе (гусеница) руки на коленях.

5. Разновидность бега:

- с высоким поднимание бедра;

- с за хлёстом голени назад;

- обычный бег;

- приставными шагами, правым боком;

- приставными шагами, левым боком;

- обычный;

- змейкой;

- обычный.

6. Ходьба на восстановление дыхание:

1 руки верх вдох - 2 руки вниз выдох.

7. Прыжки

*выполнение по диагонали до конца зала.*

- на правой ноге;

- на левой ноге;

- на двух ногах;

8. Ходьба по залу; перестроение в две колоны; выполнение упражнений на месте:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Исходное положение руки на пояс.  1-Наклон головы вперёд, 2- Наклон головы назад, 3- Наклон головы вправо, 4- Наклон влево | В спокойном темпе, оставляя плечи на месте |
| 2 | Исходное положение руки на пояс, ноги на ширине плеч, круговые вращения головой.  1-4 в левую сторону, 5-8в правую сторону | Руки точно на пояс, счёт медленный |
| 3 | Исходное положение: руки к плечам, круговые вращения плечами.  1-4 круговых вращение вперед, 5-8 круговых вращение назад | Спина прямая, смотреть вперёд, локти выше, движения плавные |
| 4 | Исходное положение: руки перед грудью.  1-2 рывковые движения согнутыми руками, 3-4 прямыми | Спина прямая, голову держать прямо |
| 5 | Исходное положение: правая рука вверху, левая внизу. 1-2 рывковые движения со сменой положения рук | Руки прямые, ладони сжаты в кулак |
| 6 | Исходное положение: руки вверх. На 1-4 круговые движения рук вперед, 5-8 назад | Выполнение с большой амплитудой |
| 7 | Исходное положение: руки на пояс, наклоны туловища. 1- наклон туловища вперед к правой ноге. 2- посередине. 3- к левой ноге 4-И.П | Смотреть вперёд, спина прямая, повороты энергичные |
| 8 | Исходное положение: руки на пояс, ноги на ширине плеч. 1наклон туловище вперед, 2 наклон туловища назад, 3 наклон туловища вправо, 4 наклон туловища влево | Наклон глубже, ноги выпрямлены, делать под счёт |
| 9 | Исходное положение руки на пояс, ноги в мести. На 1-3 три наклона в перед, 4- И.П | Колени не сгибаем, пальцами рук касаемся пола |
| 10 | Исходное положение руки на пояс, круговые движение тазом. На 1-4 круговые движение в правую сторону, 5-8 в левую сторону | Руки на поясе, спина прямая деть под счет |
| 11 | Исходное положение –руки в перед в стороны 1-мах правой ноги к левой руке 2-И.П.; 3- мах левой ноги к правой руке; 4-И.П | Мах выше, делать точно под счёт |
| 12 | Исходное положение – руки на пояс . 1 – выпад вперед правой; 2 – И.П; 3 – выпад вперед левой; 4 – И.П | Выпад глубже, растяжку лучше, делать подсчёт |
| 13 | Исходное положение – руки на пояс . 1 – выпад в сторону правой; 2 – И.П; 3 – выпад в сторону левой; 4 – И.П | Делать точно под счёт, сохранять равновесие |
| 14 | Исходное положение ноги в месте, руки на поясе прыжки  1-4 на правой, 5-8 на левой, 9-12 на двух | Прыгать выше |

*Построение*

*-* В колону по одному шагом марш!

- На месте стой!

-Что мы делали? ( *Мы выполнили разминку*).

**II.Основная часть (**25мин**)**

- Как вы думаете, какая тема урока … (*показ иллюстративного материала*).

- Тема урока: «Гимнастика»

- Сообщение задач урока: сегодня на уроке совершенствуем технику выполнение акробатической комбинаций: кувырок вперед, назад.

- Направо! Шагом - марш! На месте стой!

-Подготовка инвентаря к выполнению упражнений.

**1.Совершенствовать техники выполнение кувырка вперед, назад.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| - стоя упор присев | Показ учителем | Колени в мести, руки опираются около носков снаружи, голова прямая  Презентация к уроку № 37. Положение «упор присев». Перекаты в группировке |
| - группировка в упор присев | Из стойки быстро присесть, приняв положение приседа в группировки  https://spo.1sept.ru/2007/14/20.gif |
| - группировка в положение лежа на спине | Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться  https://spo.1sept.ru/2007/14/22.gif |
| - группировка в положение лежа на спине: перекат вперед, назад | При перекати не допускается переворачивание через голову  Методика обучения акробатическим упражнениям. |
| - перекат влево, право | При перекати не допускается переворачивание через голову  Перекаты: техника выполнения. — Студопедия.Нет |
| - перекат в перед в упор присев |  | При перекати не допускается переворачивание через голову  Следить за техникой рук |
| - лежа перекаты руки в низу |  | Физическая подготовка волейболистов, Акробатическая подготовка  волейболистов, Группировка, Перекаты - Волейбол |
| -лежа перекаты руки вверху |  | Физическая подготовка волейболистов, Акробатическая подготовка  волейболистов, Группировка, Перекаты - Волейбол |
| - кувырок вперед | Показ учеником | смотреть за постановкой рук.  Не разгибать ноги при выполнении  кувырка.  Головой в мат не упираться, не забывать выполнять группировку, на руки опираться, после кувырка прийти в упор присев  11. Акробатические упражнения |
| -кувырок назад | При выполнении кувырка назад, обратить внимание на постановку рук.  Как сделать кувырок назад? Видео. Фото. Инструкция |
| - кувырок вперед, назад слитно | Следить за последовательностью упражнений  Конспект урока и презентация по физической культуре 4 класс &quot;Гимнастика.  Обучение технике выполнения кувырка вперед, кувырка назад и стойки на  лопатках&quot; |
| - два кувырка вперед один назад |  | Следить за последовательностью упражнений |

- В одну шеренгу стройся!

**2.Учебная игра**

2.1. Игра «Повтори за мной»

Объяснение правил игры.

Для выполнения заданий. Дети показывают те элементы акробатики или прыжки, которые изучали, но и могут придумывать свои. Один придумывает, другой должен повторить. Выигрывает тот., кто больше придумает и больше повторит. В игре, можно установить пределы (например: до 2х элементов).

Игра.

Построение. Анализ игры.

**III.Заключительная часть (4-5мин)**

1. Построение.

- В одну шеренгу стройся!

2. Измерение ЧСС

- Ребята, измерьте свой пульс и давайте сравним его с предыдущим результатом.

-Назовите свой результат? Сравните с первым показанием ЧСС?

3. Рефлексия деятельности на уроке

- Что вы делали на уроке?

- Какая тема урока?

- Какие упражнения вы учились выполнять?

4. Оценивание

- точное соблюдение всех технических требований к выполнению упражнений, уверенно, свободно - 5;

- соблюдение всех технических требований к выполнению упражнений, свободно, но со незначительными ошибками –4;

Урок окончен. До свиданья! организованный уход из спортивного зала.