

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение городского округа
Королёв Московской области «Школа – интернат для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья»**

Открытый урок по физкультуре в 4-м классе по теме

"Гимнастика с акробатическими упражнениями "

учитель физической культуры

Юнкин Бронислав Федорович

Дата проведения 14.12.2018 год

Тема: Гимнастика с акробатическими упражнениями.

Цель урока: Развития координационных способностей по средством гимнастики с акробатическими упражнениями.

Задачи урока:

Образовательные:

Развитие силы, гибкости, ловкости;

Совершенствование выполнения акробатических упражнений.

Коррекционные:

Развитие пространственного восприятия и зрительно-моторных координаций;

Формирование игрового коллектива и совершенствование характера взаимодействия и взаимоотношений.

Воспитательные:

Привитие любви к гимнастике. Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу;

Метод проведения: индивидуальный, групповой, игровой

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: гимнастические маты, мячи, скакалки, скамейка.

Продолжительность урока: 40 мин

Ход урока:

1. Подготовительная часть 10 мин

Класс строится в одну шеренгу. Сообщение задач урока.

Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», Расчет по порядку, Сдача рапорта командиром класса, Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», Расчет на первый-второй, Выполнение команды «Класс в две шеренги становись!», Расчет на первый-второй-третий, Выполнение команды «Класс в три шеренги становись!», Повороты на месте «направо, налево, кругом!».

Инструкции по технике безопасности на уроки гимнастика ИОТ № 32.
Измерение ЧСС по пульсу.

Класс, направо, за направляющим, в обход по залу шагом, марш:

Передвижения:

- ходьба обычная;
- ходьба на носках руки вверх;
- ходьба на пятках руки за голову;
- ходьба в полу приседе.

2. Введение в тему урока.

Специальные беговые упражнения:

- медленный бег;
- бег правым боком приставным шагом; левым боком приставным шагом;
- бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад;

- Постепенно медленный бег.

- Ходьба внешней стороны стопы

- Ходьба внутренней стороны стопы

- Обычная ходьба

- Восстановление дыхания, руки вверх вдох, вниз выдох на месте «Стой!»

Команда «Налево!»

Измерение ЧСС по пульсу.

Учитель показывает ОРУ, соблюдая последовательность (голова, руки, туловище, ноги).

1. Круговые вращения головы влево, вправо; повороты головы влево, вправо, вверх, вниз.
2. Руки перед собой, согнуты в локтях, на счет 1-2 рывки руками поворот влево, 3-4 поворот вправо;
3. Правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на счет 1-2, поменяли руки 3-4;
4. Руки в замок, разминаем кисти рук;
5. Руки на поясе, круговые вращения таза влево, вправо;
6. Руки на поясе, наклон туловища вперед, назад, влево, вправо;
7. Приседания;

8. Отжимание.

Восстановление дыхания.

Согласованность действий, четкое выполнение команд.

Следить за правильностью выполнения упражнений, оказывать помощь.

3. Основная часть 25 мин

Проверка домашнего задания. (повторить упражнения ласточка)

Какие виды спорта вы знаете? (летние и зимние)

Какие зимним видам спорта относятся (лыжные гонки, фигурное катание, сноуборд, конькобежный спорт, хоккей, санный спорт, биатлон, бобслей, шорт-трек)

К летним видам спорта относятся (волейбол, баскетбол, футбол, хоккей на траве, велоспорт, плавание, легкая атлетика, бокс, гимнастика...)

Гимнастика – это один из красивейших видов спорта, который в полной мере может показать красоту движений, возможности человеческого организма, четкость выполнения правил и дисциплину в спорте.

Гимнастика - это одно из основных средств развития координации движений. Гимнастические упражнения помогают воспитывать смелость и решительность, поскольку выполнение многих из них требует преодоление страха .

Гимнастика – это уникальный вид физической культуры. Одни люди используют ее для того, чтобы соревноваться в силе и грации, другие для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье, а третьи – чтобы в любой жизненной ситуации чувствовать себя уверенно.

Одним из самых известных видов гимнастики, которым можно заниматься самостоятельно, в домашних условиях является утренняя гимнастика (зарядка).

На уроках мы изучаем элементы следующих видов гимнастики:

1. Упражнения **акробатики** (перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мостик и т.д.).
2. Строевые упражнения (повороты на месте, в движении, перестроения в шеренгу, в колонну, в круг).

Технике безопасности.

1. Не выполнять самостоятельно сложных упражнений, требующих страховки.
2. Нельзя заниматься на снаряде, под которым нет матов.
3. Приземляться нужно на середину матов.

4. При потере равновесия нельзя падать на выпрямленные руки.
5. При падении спиной надо выставить назад согнутую ногу, присесть, сгруппироваться и сделать перекат назад.
6. При падении вперед можно сделать кувырок вперед или перейти в упор лежа на согнутых руках.

4. Закрепление пройденного.

А теперь ребята пойдём заниматься гимнастикой.

1. Повторить акробатические упражнения

- упражнения на равновесия (лебедь, аист, ласточка)
- кувырок вперед, назад, длинный кувырок, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, мост лежа на спине

2. Повторить акробатические комбинации.

- упражнения на равновесия (лебедь, аист, ласточка)
- кувырок вперед с группировкой – 2 раза, кувырок назад с группировкой – 1 раз, длинный кувырок - 1 раз, стойка на голове и руках, мост лежа на спине, стойка на лопатках.

3. Эстафета между командами.

4. Комплекс упражнений, подводящих акробатическим умениям и навыкам

- Обучающиеся делятся на две команды;
- По команде учителя “На старт!”, “Внимание!”, “Марш!”- команды начинают преодолевать препятствия (делают кувырок, обводят с мячом или с обручем фишки, прыгают на скакалки) и возвращаются обратно;
- Чья команда быстрее и правильнее преодолеет все препятствия, та выигрывает эстафету.

5. Заключительная часть 5 мин

Построение в одну шеренгу. Игра с элементами гимнастики «Повтори за мной».

Учащиеся становятся в круг. По указанию учителя один из учащихся выходит в круг и показывает придуманное им упражнение, а все должны повторить. Упражнения не должны повторяться. Кто не сможет придумать новое упражнение, тот выбывает из игры.

6. Подведение итога урока.

А теперь мы вспомним, что же мы узнали сегодня на уроке?!

1. Каким видом гимнастики можно заниматься в домашних условиях?
2. Какие основные правила поведения на занятиях физической культурой вы запомнили?

Выставление оценок. Урок окончен! До свидания!