

Управление образования
Администрация Сергиево-Посадского муниципального района
Образовательная организация
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №8 г. Пересвета»

141320 Московская область, Сергиево-Посадского район, город Пересвет, улица Мира 13
Телефон 546-78-19, факс 546-78-19

ПЛАН-КОНСПЕКТ

открытого урока по физической культуре

(с использованием технологий: дифференцированного обучения, игровой,
педагогика сотрудничества)

на тему: «Совершенствование акробатических упражнений»

для 4б класса

Урок провела: учитель физической культуры

Прощенкова Евгения Сергеевна

Дата проведения: 14.12.2017г.

Раздел: Гимнастика.

Цель: развитие скоростно-силовых, координационных качеств и гибкости.

Задачи урока:

- совершенствование техники выполнения кувырка вперед;
- совершенствование техники выполнения упражнения «стойка на руках - кувырок вперед» у мальчиков, «мост из положения стоя» - у девочек;
- развитие координационных способностей;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу;
- воспитание аккуратности и образного мышления

Необходимый инвентарь: гимнастические маты, свисток.

	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная часть- 19 мин			
1.	Построение, сдача рапорта, сообщение задач урока. Строевые упражнения	2 мин	Строятся в шеренгу по 1, приветствуют учителя. Рассчитываются на 1-2; выполняют перестроение из шеренги по 1 в шеренгу по 2 и обратно.
2.	Ходьба: - на носках; - на пятках; - на внешней стороне стопы; - на внутренней стороне стопы; -ходьба в полуприседе; -ходьба в полном приседе	2 мин	Соблюдают дистанцию, двигаются в колонну по 1.
3.	Бег. Беговые упражнения: -приставной шаг левым и правым боком; -захлестывание голени; -бег с высоким подниманием бедра; -«ножницы»; -бег спиной назад; -прыжки на одной ноге (левой, правой); -бег с поворотами на 360 градусов по звуковому сигналу. Ходьба, восстановление дыхания. Контроль ЧСС	5 мин	Бегут по времени, следят за самочувствием и правильностью выполнения упражнения, следят за дистанцией.
4.	Общеразвивающие упражнения на месте (ОРУ).	5-7 мин	Выполнять под счёт учителя. Следить за правильностью выполнения.
5.	Построение в 4 колонны. Комплекс упражнений для развития координационных способностей и	5-7 мин	Следят за самочувствием и правильностью выполнения упражнения.

	<p>ловкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба «пауком» лицом вперёд; - ходьба «пауком» спиной вперёд; -прыжки на коленях; -«баттерфляй»; -ползание «разведчик»; -упражнение «креветка»; -бег на четвереньках. 		
Основная часть- 17 мин			
1.	Подводящие упражнения для выполнения кувырка вперёд.	2 мин	Следят за самочувствием и правильностью выполнения упражнения.
2	Выполнение кувырка вперёд	3 мин	Деление на 2 команды. Следят за правильностью выполнения упражнения. Учитель выполняет страховку, ученик самостраховку. Первая команда выполняет, вторая внимательно следит. Потом наоборот.
3	Выполнение 2 кувырков вперёд слитно.	4 мин	
4	Выполнение упражнения «стойка на лопатках без помощи рук – упор присев – кувырок вперед» - у мальчиков, «мост из положения стоя» - у девочек.	5-7 мин	Следят за правильностью выполнения упражнения. Учитель выполняет страховку, ученик самостраховку.
5	Упражнения на расслабление, упражнения на развитие гибкости.	3 мин	Следят за правильностью выполнения упражнения. Учитель выполняет страховку, ученик самостраховку.
Заключительная часть - 9 мин			
1	Построение, подведение итогов урока, д/з.	2 мин	Убирают место занятий, строятся в шеренгу по 1, слушают учителя, идут переодеваться.
2	Показательные выступления воспитанников школьной секции дзюдо и акробатики.	7 мин	