Министерство науки и образования Республики Казахстан

Департамент образования Акмолинской области Отдела образования

Атбасарского района КГУ «Средняя школа № 1

отдела образования Атбасарского района»

***Разработка открытого урока***

***Тема: «Гимнастика»4 класс***

*(Совершенствование техники исполнения акробатических элементов: ласточка,кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад с фиксацией)*

Учитель физической культуры

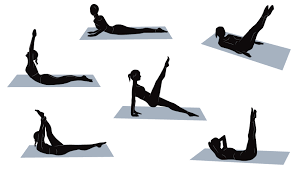
Шпиц-Берг Марина Федоровна

первой категории

КГУ Средняя школа №1

город Атбасар, Акмолинская область.

Директор школы - Чуркина Татьяна Александровна

**

*г. Атбасар*

*Средняя школа №1*

**План -конспект открытого урока по физической культуры.**

**Тема: Гимнастика. Акробатическое упражнения.**

Класс: 4 А Задачи урока: 1.Образовательная: совершенствование техники исполнения

акробатических элементов:ласточка,кувырок вперед в стойку на

лопатках, кувырок назад с фиксацией.

2. Оздоровительная: развитие координации движения,скорости,силовых

качеств мышц ног и брюшной пресса.

3.Воспитательная: воспитание трудолюбия, коллективизма, интереса к

занятиям физическими упражнениями. Место проведения: спортивный зал. Инвентарь: гимнастические маты, гимнастические палки, гимнастическая

стенка, скакалки. Преподаватель: Шпиц-Берг М.Ф.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание урока | Доз. | Методические указания |
| 1 | **Подготовительная часть**Организационный момент Построение, сдача рапорта, сообщения задачи урока.  Строевые упражнения на месте;повороты направо,налево,кругом  а) ходьба по кругу - руки в верх, ходьба на носках - руки в стороны, ходьба на пятках - руки на пояс, ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней - спортивная ходьба б) бег по кругу - махи прямых рук вперед - махи прямых рук назад с одновременным подскоком - бег приставным шагом пр. боком - бег приставным шагом левым боком - бег спиной вперед - бег по кругу.по сигналу смена направления в) ОРУ с гимнастическими палками, перестроения в 4 колонны 1) ИП ноги врозь, руки вниз.1- правая нога назад на носок, руки вверх, прогнутся. 2-возврат в ИП. 3-4 — то же с другой ногой 2) ИП основная стойка. приседания с гимнастической палкой, руки вперед 3) наклон вперед, палкой достаем до пола 4) пружинка 5) ИП- основная стойка. Прыжок ноги врозь, палка над головой | 10м  5-6р  5-6р 5-6р  4-5р  4-5р | Организованность. Обратить внимание на спортивную форму  Соблюдаем дистанцию  Руки прямые, ладошки смотрят друг на друга  Постепенно переходим на бег  Руки не сгибать в локтевых суставах.  Прыжок в верх выше  Смотреть назад ч-з левое плечо Кругом, бежать в противоположную сторону 1-2-вправо 3-4-влево  Спина прямая Ноги в коленях не сгибать 1-руки вверх,2-наклон,3-присед,4-ИП |
| 2. | **Основная часть.** Перестроения из колонны в шеренгу по2 Класс делится на две группы(девочки, мальчики) Акробатика :акробатические соединения. Девочки: - ласточка, - кувырок вперед, - стойка на лопатках, - кувырок назад, - зафиксировать В перерыве- прыжки на скакалке Мальчики: ИП стойка, руки в стороны - кувырок вперед - стойка на лопатках - кувырок назад в перерыве упражнения на пресс на гимнастической стенке Подвижная игра «Картошка» (Играющие образуют два круга, «картошке» можно ловить мяч только в положении полного приседа) | 22м  2м.15м  20р.  20р.  5м. | Техника выполнения, группировка  Комбинацию выполнять со страховкой.  Для оказания помощи, стоя сбоку (на колене), поддержать за поясницу.  Помощь и страховка в выполнении комбинации, следить за выполнением последовательности в упражнении. |
| 3 | **Заключительная часть**  Игра на восстановления « Класс!» - построение - подведение итогов - домашнее задание | 3м | Равнение на середину.  Выставления оценок Прыжки ч-з скакалку50р Упражнения на пресс 3х10р. |