

План-конспект по проведению урока

Класс: 4 «Б»

Место проведения: спортивный зал, школа №2 им. 60-летия Великой Победы

Дата проведения: 25.11.22г

Время проведения: 15:20 - 16:00

Цель урока: обучение учащихся использовать акробатические упражнения в комбинации

Образовательные задачи: обучить составлению различных комбинаций из акробатических упражнений

Воспитательные задачи: воспитывать морально-волевые, эстетические и нравственные качества

Оздоровительные качества: укрепить ОДА, мышцы

Провела урок: Изюмова Анна Андреевна

	Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	Построение, приветствие. Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Инструктаж по технике безопасности За направляющим налево в обход по залу «Шагом – Марш!»	Т вып – 1 мин Т вып – 1 мин Т вып – 1 мин	Обратить внимание на внешний вид, готовность к уроку. Следить за правильным выполнением упражнений.
	Упражнения в ходьбе	V – ½ круга Т вып – 30 с Т отд – 30 с	Спина прямая, руки прямые, ладонями во внутрь, смотреть вперед. Дистанция 2 шага
	Ходьба на носках, руки вверх	V – ½ круга Т вып – 30 с Т отд – 30 с	Спина прямая, руки прямые, ладонями вниз, смотреть вперед. Дистанция 2 шага
	Ходьба на пятках, руки в стороны	V – ½ круга Т вып – 30 с Т отд – 30 с	Спина прямая, смотреть вперед. Дистанция 2 шага.
	Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс	V – ½ круга Т вып – 30 с Т отд – 30 с	Спина прямая, локти разведены в стороны, плечи развернуты, смотреть вперед. Дистанция 2 шага.
	Ходьба на внешней стороне стопы, руки за голову	V – ½ круга Т вып – 30 с Т отд – 30 с	Спина прямая, локти разведены в стороны, плечи развернуты, смотреть вперед. Дистанция 2 шага.
	Ходьба в полуприседе, руки в стороны.	V – ½ круга Т вып – 30 с Т отд – 30 с	Спина прямая, руки прямые, ладонями вниз, смотреть вперед. Дистанция 2 шага.
	Упражнения в беге:	V – ½ круга Т вып – 30 с Т отд – 30 с	Спина прямая, руки прямые. Дистанция 2 шага.
	Бег приставными шагами правым боком, руки в стороны	V – ½ круга Т вып – 30 с Т отд – 30 с	Спина прямая, руки прямые. Дистанция 2 шага.
Бег приставными шагами левым боком, руки в стороны	V – ½ круга Т вып – 30 с Т отд – 30 с	Спина прямая, плечи развернуты. Дистанция 2 шага.	
Бег с высоким подниманием бедра, руки на пояс	V – ½ круга Т вып – 30 с	Спина прямая, плечи развернуты. Дистанция 2 шага.	

		Т отд – 30 с	
	Бег с захлестыванием голени, руки на пояс. Перестроение через середину зала в колонну по 4 «Марш!»	V – ½ круга Т вып – 30 с Т отд – 30 с	Спина прямая, плечи развернуты. Дистанция 2 шага.
	ОРУ: И.п. – стойка ноги врозь, левая рука вверх, правая вниз. 1-2 – рывковое отведение прямых рук назад. 3-4 – смена положения рук, тоже самое.	V – 8 раз Т вып – 30 с Тотд – 30 с	Словесный и наглядный метод обучения. Спина прямая.
	И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4 – круговые движения рук вперед. 5-8 – круговые движения рук назад.	V – 4 раза Т вып – 30 с Т отд – 30 с	Словесный и наглядный метод обучения. Спина прямая, плечи развернуты.
	И.п. – стойка ноги врозь. 1-4 – круговые движения прямых рук вперед. 5-8 – круговые движения прямых рук назад.	V – 4 раза Т вып – 30 с Т отд – 30 с	Словесный и наглядный метод обучения. Спина прямая.
	И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо 2 – И.п. 3 – поворот туловища налево 4 – И.п.	V – 8 раз Т вып – 30 с Тотд – 30 с	Словесный и наглядный метод обучения. Спина прямая. Темп средний. Ноги прямые, руки прямые.
	И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – наклон к правой ноге 2 – наклон вперед 3 – наклон к левой ноге 4 – И.п.	V – 8 раз Т вып – 30 с Тотд – 30 с	Словесный и наглядный метод обучения. Спина прямая. Темп средний. Ноги в коленях не сгибать.
	И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 – наклоны вперед. 3-4 – наклоны назад.	V – 8 раз Т вып – 30 с Тотд – 30 с	Словесный и наглядный метод обучения. Спина прямая. Темп средний. Ноги в коленях не сгибать.
	И.п. – о.с. 1 – присед, руки вперед 2 – наклон вперед 3 – присед, руки вперед 4 – И.п.	V – 8 раз Т вып – 30 с Тотд – 30 с	Словесный и наглядный метод обучения. Спина прямая. Темп средний. При наклоне, ноги в коленях не сгибать.
	И.п. – о.с. 1-2 – глубокий присед, колени вместе, руки вперед. 3-4 – И.п.	V – 8 раз Т вып – 30 с Тотд – 30 с	Словесный и наглядный метод обучения. Спина прямая. Темп средний. Приседание выполнять на всей ступне.
	И.п. – о.с. 1 – упор присев. 2 – упор лежа.	V – 8 раз Т вып – 30 с Тотд – 30 с	Словесный и наглядный метод обучения. Спина прямая. Темп средний.

	3 – упор присев. 4 – И.п.		
	И.п. – о.с. 1 – стойка ноги врозь, руки в стороны. 2 – ноги вместе, руки вверх. 3 – стойка ноги врозь, руки в стороны. 4 – И.п.	V – 4 раза Т вып – 30 с Тотд – 30 с	Словесный и наглядный метод обучения. Спина прямая. Темп быстрый.
Основная часть	Повторение упражнений: Кувырок вперед.	Т вып – 2 мин	При кувырке обратить внимание на положение головы, круглую спину, слегка развернутые колени, локти прижаты, хват рук чуть ниже колен.
	Стойка на лопатках.	Т вып – 2 мин	В стойке на лопатках туловище должно быть прямым, носки вытянуть, локти широко не расставлять.
	«Мост» из положения лежа	Т вып – 2 мин	Обратить внимание на опору всей ступни, ноги врозь, кисти рук направлены под лопатки, голова назад.
	Комбинация из акробатических упражнений: И.п. – о.с., равновесие на одной ноге (правой или левой), приставить ногу, упор присев – 2 кувырка вперед, встать – прыжок с поворотом на 180°, упор присев с перекатом в стойку на лопатках. перекат в сед ноги врозь, "мост" из положения лежа на спине, встать в и.п.	Т вып – 4 мин	Следить за слитным выполнением комбинации, за правильным выполнением акробатических упражнений, за красотой движений.
	Полоса препятствий: 1) проползти по скамейке, 5 прыжков через скакалку, кувырок вперед 2) прыжки через скамейку, попластунски на четвереньках по скамейке, пролезть под обручем		При выполнении упражнений четко следовать инструкции.
Заключительная часть	Построение Подведение итогов	Т вып – 1 мин	Обсуждение урока, выставление оценок, сообщение домашнего задания.