План-конспект открытого урока по физкультуре

для учащихся 4Б класса

Проводит: Казанцева Анна Анатольевна.

Учитель физической культуры МБОУ СОШ № 7 ЗАТО Углегорск

**Тип урока**: Тематический

**Тема урока:** Совершенствование техники стойки на лопатках, «моста»

**Цель урока:** Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни. Показать детям привлекательность и доступность гимнастических упражнений, формирование у детей социальных навыков средством физического воспитания

**Задачи урока:**

1. совершенствовать технику стойки на лопатках, «моста»;
2. формирование правильной осанки, содействие общему укреплению организма ребенка;
3. развивать гибкость, координационные способности, внимание;
4. Воспитывать чувство коллективизма, дисциплину.

**Место проведения:** Спортивный зал (старшая школа)

**Оборудование и инвентарь:** гимнастические маты, наглядные пособия (картинки) ,скакалки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание учебного материала | Дозировка упражнения | Организационно – методические указания |
| Подготовительная часть | **- Построение**  **- Приветствие**  **- Объявление задач** | 15 минут | - Класс, в одну шеренгу по росту становись.  - Класс, равнясь!  - Смирно!  - Класс, по порядку номеров рассчитась.  - Здравствуйте!  - Сегодня мы повторим строевую подготовку, а также будем совершенствовать технику стойки на лопатках и «моста». А если останется время, поиграем в подвижную игру «Белые медведи». |
|  | **Строевые упражнения** |  | Следить за правильностью выполнения упражнений, дисциплиной. |
|  | **Общеразвивающие упражнения**  - ходьба в колонне по одному;  - на носках (руки в стороны, спина прямая, голову поднять);  - на пятках (руки за голову, вперед не наклоняться);   -обычный бег;  - бег приставными шагами;  - Ходьба.  **Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по две.**  Построение в две колонны для выполнения общеразвивающих упражнений |  | Следить за правильностью выполнения упражнений  - За направляющим легким бегом. Темп медленный, в колонне держаться в затылок.  Замедляем движение. Переходим на шаг. Восстанавливаем дыхание.  - В колонну по 2 марш.  - Направляющие на месте, - класс, стой!  Встаньте на расстоянии своего локтя друг от друга |
|  | **Комплекс ОРУ**  И.п.- основная стойка  1- подняться на носки, руки вверх  2 –опуститься в исходное положение, руки через стороны вниз  И.п.- стойка – ноги на ширине плеч руки внизу  1 – правая нога назад на носок,руки вверх, спину прогнуть , посмотреть на ладони  2 – вернуться в исходное положение  И. п.- стойка, руки в замок за головой  1 – 2 –поворот влево  3-4 – поворот вправо  И.п. – сед на мате упор сзади, ноги врозь пошире  1- наклон к левой ноге  2-наклон посередине  3- наклон к правой ноге  4- вернуться в исходное положение  И. п. сед упор сзади, ноги вместе  1- ноги согнуть в коленях  2- поднять ноги на 45С  3- согнуть ноги в коленях  4- вернуться в исходное положение  И. п. – Сед упор сзади, ноги согнуты в коленях  1- поднять корпус, прогнуться, откинуть голову назад  2- опуститься в исходное положение  И. п. – лёжа на спине на мате, руки ладонями на мате  1- поднять прямые ноги, коснуться носками пола за голвой  2- вернуться в исходное положение | 6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  3-4 раза | Дети должны успокоиться.  Упражнения выполняются под счет.  Следит за правильность выполнения упражнений, дисциплиной.  Словесное поощрение отдельных учащихся.  Поощрение всего класса.  Ноги на месте,локти не сводить.  Ноги прямые, тянуться двумя руками.  Руки не сгибать, ноги прямые.  Прогнуться,голова токинута назад.  Ладони на мате, ноги прямые, носочки оттянуты. |
| Основная часть | 2. Стойка на лопатках.  Выполняем из исходного положения, лежа на спине, стойку на лопатках. Согнуть ноги в коленях; поднимая туловище, опереться на затылок и лопатки. Сгибая руки в локтях, упереться ими в поясницу; таз подать вперед, носки оттянуть.  3. Упражнение «Мост» выполняется следующим образом: лежа на спине согнуть ноги, поставив их на пол, на ширине плеч: руками опереться за плечами; прогибаясь, разогнуть руки и ноги, голову назад.  Выполняют 3 упражнения по 2 захода. Те, кто выполнил, прыгают через скакалку. В промежутке между 1 и 2 заходом анализ ошибок.  Уносят маты. | 25минут | Организовывает детей, следит за дисциплиной.  Будем выполнять стойкоу на лопатках и «мост» из положения лежа.  Прежде, чем преступим, правильное выполнение покажет Влад.                   . Смотрите и слушайте внимательно.  При показе рассказывает правильное выполнение, технику безопасности.  Словесно поощряет выполняющего, а также весь класс за дисциплину.  - Выполняете по очереди 3 упражнения. Кто выполнил, приступают к прыжкам через скакалку. Я и мой помощник будем вас подстраховывать. Выполняйте правильно, не торопитесь. Проверим кто: мальчики или девочки лучше справятся и будут дисциплинированнее. Приступайте к выполнению.  Словесное поощрение всех, выделение особо отличившихся.  Следить за правильностью выполнения, техникой безопасности. |
|  | Дети становятся в шеренгу, для участия в игре. Выбирается водящий.  **Игра «Белые медведи»**  Водящий (медведь) остальные игроки – медвежата. Медведь ловит медвежат и отводит к себе в берлогу. Когда есть два пойманых медвежонка, то они берутся за руки и тоже ловят других медвежат. Так пока не останется последний медвежонок, он и будет водящим в следующей игре. | 3 раза | Следить за техникой безопасности, соблюдении правил игры и дисциплиной |
| Заключительная часть | - Построение  - Игра «Капитаны, сделай так»  - Подведение итогов.  - Похвалить всех детей, выделить особо отличившихся. | 5 минут | Дети должны успокоиться.  - Молодцы, вы сегодня показали, что действительно дисциплинированный и физически очень подготовленный класс. С вами было приятно работать. Чему новому вы сегодня научились? (отвечают по поднятой руке)  Все получают медали «Чемпион». Урок окончен, до свидания! |

МБОУ СОШ № 7

ЗАТО Углегорск 2013 г.