План-конспект

урока по физической культуре

Тема занятия: гимнастика с элементами акробатики.

Задачи занятия: - развитие координации, ловкости, силы;

 - совершенствование техники изученных упражнений.

Технологии: групповая, личностно-ориентированная, педагогика сотрудничества.

Инвентарь: гимнастические снаряды.

Место занятия: спортивный зал.

Класс: 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №пп | Содержание занятия | Время | организационно-методические указания |
| I. | Подготовительная часть | 7 |  |
| 1. | Построение, приветствие, задачи на урок | 1 | Класс в одно шереножном строю.  |
| 2. | Ходьба, упражнения в ходьбе. Бег, упражнения в беге. | 2 | В колонну по одному |
| 3. | Общеразвивающие упражнения на месте, комплекс вольных упражнений. | 4 | Класс в четырех шереножном строю с интервалом и дистанцией в 2 м.Каждое упражнение выполняется 10 раз. |
| II. | Основная часть | 28 |  |
| 1. | Работа по станциям:1 – станция: упражнения на перекладинеподтягивание, подъем переворотом.2 – станция: опорный прыжок.прыжок ноги врозь через козла (коня) в ширину (длину).3 – станция: акробатическая дорожкаакробатическое соединение.4 – станция: гимнастическое бревно (скамейка)упражнения на равновесие | 6666 | Класс разбивается по группам.В каждой группе назначается старший с учетом физического развития и знанием выполняемых упражнений для оказания помощи и страховки.Учитель осуществляет общий контроль обращая внимание на слабо подготовленных учеников. |
| 2. | Эстафета по станциям | 4 | Подъем переворотом, три кувырка вперед, прыжок через козла, прохождение по бревну. |
| III. | Заключительная часть | 5 |  |
| 1. | Медленный бег, ходьба с упражнениями на восстановление дыхания. | 2 | Проводить в колонну по одному |
| 2. | Подведение итогов занятия | 2 | Класс в одно шереножном строю.  |
| 3. | Домашнее задание | 1 | Задание по развитию силы. |

Учитель физической культуры А.С. Михеев