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 перекладине  подтягивание, подъем переворотом.  2 – станция: опорный прыжок.  прыжок ноги врозь через козла (коня) в ширину (длину).  3 – станция: акробатическая дорожка  акробатическое соединение.  4 – станция: гимнастическое бревно (скамейка)  упражнения на равновесие | 6  6  6  6 | 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