План-коспект урока №25 по физкультуре в 4 «В» классе

**Тема:** Гимнастика

**Цель:** Обучение техники акробатических элементов

**Задачи:**

1. Обучение акробатическому соединению «кувырок вперёд и перекат в стойку на лопатках»;

2.Способствовать развитию гибкости ,координации;

3.Воспитывать дисциплинированность, смелость.

**Дата:** 26 ноября 2010 года;

**Преподаватель:** Краснова Наталья Геннадьевна;

**Инвентарь :**гимнастические маты, борцовский ковёр;

**Тип занятий:** учебно-тренировочный ;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| I | **Подготовительная часть.**  **1.**Построение.Рапорт.Сообщение задач.  **2.**Ходьба.  **3**.Бег.  - в медленном темпе  - по диагонали  - змейкой  **4.**ОРУ  1) Круговые движения головой  2)Наклоны головы  3) Разминка плечевого пояса | 12 минут  1 минута  1 минута  2 минуты  7 минут  2-3 р.  2-3 р.  2-3 р. | Построение в 1 шеренгу, проверить форму, отметить отсутствующих.  -руки в стороны на носках (спина прямая);  -руки за голову на пятках(голова прямо, локти в сторону);  -перекаты с пятки на носок (руки на пояс, спина прямая).  В колонну по 1 друг за другом,  не выходить из строя,  бежать строго из угла в угол, не срезать,  соблюдать дистанцию между друг другом.  -И.п.- руки на пояс, ноги на ширине плеч.  1-4 круговые движения влево,  5-8 круговые движения вправо.  -И.П.- руки на пояс, ноги на ширине плеч,  1-2 наклоны вправо, влево  3-4 наклоны вперёд, назад.  -И.П.- ноги на ширине плеч, руки к плечам |

**Время**: 40 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | О.М.У. |