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.**ОРУ1) Круговые движения головой2)Наклоны головы3) Разминка плечевого пояса | 12 минут1 минута1 минута2 минуты7 минут2-3 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, влево3-4 наклоны вперёд, назад.-И.П.- ноги на ширине плеч, руки к плечам  |

 **Время**: 40 минут

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