Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя школа №3

Открытый урок по физической культуре

«Гимнастика»

4б класс

Учитель: Гурова З.Н.



Ст. Тацинская, 2015г.

Урок №34 4б класс

Тема урока: Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений. Подвижные игры.

Цели: сформировать у детей представление о том, как вести здоровый образ жизни. Закрепление техники выполнения кувырка вперед, назад.

Задачи урока:

1. Образовательные. Совершенствование техники кувырков вперед, назад
2. Воспитательные. Воспитание трудолюбия, активности, сознательности, интереса к занятиям физическими упражнениями.
3. Оздоровительные. Формировать навыки здоровьясбережения.

Тип урока: комбинированный.

Направленность: учебно-тренировочная

Методы проведения: игровой, индивидуальный, групповой, поточный, фронтальный.

Место проведения: спортзал.

Дата проведения: 26.11.2015г

Время проведения: 09.20 – 10.00

Оборудование и инвентарь: музыкальный центр, гимнастические скамейки, маты-2шт, мячи.

Урок проводит: Гурова Зинаида Николаевна.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание | Дозировка | УУД (универсальные учебные действия), ОМУ (организационно-методические указания) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| I Вводная 10 – 12 мин | 1. Построение, задачи урока дети формулируют сами.   2. Ходьба:  а) на носках;  б) на пятках;  в) на внешних сводах стопы;  г) на внутренних сводах стопы;  3. Бег:  а)гладкий;  б) по диагонали  в) правым (левым) боком  г) с захлестыванием голени  назад.  4. Общеразвивающие упражне-  ния без предмета.    5. П/и «Гусеница» (запятнай по  следнего  6. Закрепить технику выпол-  нения кувырка вперед в груп  пировке.  7. Закрепить технику выполне-  ния кувырка назад.  8. Провести эстафету с лаза-  нием и перелезанием.  9. Развивать ловкость:  а) упражнения в равновесии  (стойка на двух и одной ноге  с закрытыми глазами;  б) то же на носках.  Упражнения на релаксацию. Разделить на две команды – девочек и мальчиков.  1. Стать в круг и положить руки на плечи рядом стоящих партнеров, закрыть глаза.  2. Подняться на носки.  3. Поднять руки вверх , взявшись за руки подняться на носки.  Подведение итогов урока. | 30 сек.  1м.30с.  2 м.  7-12 упражнений  3м.  3м.  5м.  3м | Обратить внимание на внешний вид.  Профилактика плоскостопия.  Коммуникативные: использовать речь для регуляции своего действия;  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.  Следить за осанкой и работой рук, за постановкой стопы.  Упражнения выполнять под музыкальное сопровождение  Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру и здоровье, как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.    Выполнять под спокойную музыку.  Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу |
| II Основная 25 мин. Заключительная 5 мин. |