

Новотроїцька загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №4

**План-конспект відкритого уроку по фізичній культурі
в 8 класі на
тему: Виконання комбінацій з акробатичних
вправ(перекид вперед і назад).**

Вчитель: Меріуцану Руслан
Володимирович

Задачі уроку:

- Освітні:
 - Вдосконалення виконання перекидів вперед і назад.
 - Повторення техніки виконання стійці на лопатках.
- Розвиваючі:
 - Розвивати:
силу,спритність,гнучкість,формування
правильної осанки.
- Виховні:
 - Воспитувати,дисциплінованість,повагу до товариша.

Частини уроку	Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
<i>Підготовча частина 15 хвилин.</i>	1. Шикування, привітання, перекличка, повідомлення задач уроку.	1 хвилина	Наявність форми, взуття, стан здоров'я.
	2. Правила безпечної поведінки в спортивному залі.	30 сек.	
	3. Стройові вправи:	1 хв.	Дотримувати чіткість виконання.
	поверни ліворуч, праворуч, навколо.		
	4. Ходьба:	2 хв.	Слідкувати за посадою учнів.
	а) на носках, на п'ятках, на зовнішній стороні стопи, на внутрішній стороні стопи, кроком перекочування.		
	б) полуприсіди, в присіди. в) в присіді стрибками.		
	5. Біг:	2 хв.	Звернути увагу на довжину і частоту кроку, дихання вільне.
	а) приставним лівим боком, приставним правим боком, з високим підніманням стегна, із нахльостуванням назад, спиною вперед, біг в підскік, звичайний біг.		
	6. Вільна ходьба по колу, з виконання вправ, на встановлення дихання.	30 сек.	На 4 крока руки в гору, на 4 крока у низ, руки вільні.
	7. Загальнорозвиваючі	4хв.	

1.	вправи в русі:	4 рази.	Слідкувати за посадою, темп повільний.
	В.п. руки на пояс 1 — нахил голови вліво 2 - вправо 3 - теж вперед 4 - теж назад		
2.	В.п. руки в перед, у сторони 1 - 4 4е кругових рухів руками в перед 5 - 8 теж назад	4 рази.	Слідкувати за посадою, максимальна амплітуда руху, дивитися вперед руки не опускати.
3.	В.п. руки до плечей 1 - 4 4е кругових рухів руками в перед 5 - 8 теж назад	4 рази.	Максимальна амплітуда руху.
4.	В.п. права рука до гори 1 - 2 2а рывковых рухів правою рукою 3 - 4 лівою рукою	4 рази.	Слідкувати за посадою, руки прямі.
5.	В.п. руки перед груддю 1 - 2 2а рывковых рухів 3 - 4 теж прямими	4 рази.	Максимальний ривок.
6.	В.п. руки на пояс 1 - крок лівою, нахил вліво 2 - і.п. 3 - теж правою 4 - і.п.	4 рази.	Максимальний нахил, ноги в колінах не згибати.
7.	В.п. руки на пояс 1 - випад правою 2 - і.п. 3 - 4 теж з другої ноги	4 рази.	Слідкувати за посадою, п'яти від підлоги не відривати.
8.	В.п. руки на пояс 1 - 3 випад лівою 3 пружинистих похитування 4 - випад правою 5 - 7 3 пружинистих похитування 8 - випад лівою	4 рази.	Максимальний випад, слідкувати за посадою, п'яти від підлоги не відривати.
1.	8. Ходьба	30 сек.	Встановлення дихання.
	9. Загальнорозвиваючі	4 хв.	Слідкувати за посадою. Максимальний нахил.
	вправи на місці: В.п. руки на пояс вузька стійка ноги нарізно. 1 - 2 2а повороти тулуба ліворуч. 3-4 теж праворуч	5 раз.	

2.	В.п. руки на пояс вузька стійка ноги нарізно. 1 - 2 2а нахила тулуба ліворуч 3 - 4 теж праворуч	4 рази.	
3.	В.п. руки на пояс, вузька стійка ноги нарізно. 1 - нахил до лівої ноги 2 - в.п. 3 - нахил до правої ноги 4 - в.п.	5 раз.	Максимальний нахил, ноги в колінах не згибати.
4.	В.п. руки на пояс, вузька стійка ноги нарізно. 1 - нахил до лівої ноги 2 - нахил 3 - нахил до правої ноги 4 - в.п.	6 раз.	Максимальний нахил, ноги в колінах не згибати.
5.	В.п. руки на пояс, вузька стійка ноги разом. 1 - нахил до низу, пальцями рук доторкнутися пальців ніг. 2 - в.п. 3 - 4 теж саме.	6 раз.	Ноги прямі.
6.	В.п. ноги нарізно, руки за головою 1 - присісти 2 - в.п. 3 - 4 - теж саме, основна стійка.	10 раз.	П'яти від підлоги не відривати.
7.	В.п. ноги нарізно, руки на пояс. 1 - 3 - 3 стрибка на обидві ноги 4 - стрибок зігнув ноги.	6 раз.	Вище стрибок.
8.	В.п. ноги нарізно, руки на пояс. 1 - 4 - 4 стрибка на правій нозі. 5-8 теж на лівій	8 раз.	Вище стрибок.

Основна частина 25 хвилин.	1. Вдосконалення виконання перекидів вперед і назад	10хв.	Звернути увагу на положення голови. Лікті прижаті злегка розвернуті. Лікті не розтопляти.
	а)Сходне положення-основна стійка. 1.Полуприсід руки вперед. 2.Сходне положення. 3. Полу присід руки в сторони. 4.Сходне положення. 5.Упор присівши,перекид вперед в упор присівши в групіровку.	5хв.	
	б) Сходне положення упор присівши. 1.Із упора присівши перекид назад в сходне положення 2.Сходне положення Основна стійка.	5хв.	
	2. Повторення техніки виконання стійці на лопатках.	10хв.	
	а)Перекид назад в стійку на лопатках.	5хв.	Кісті рук направленні під лопатки.
	б)Зігнути ноги к груді перекид вперед.	5хв.	Голова назад. Ноги в місці,носки тямимо вверх.

Заклучна частина 5 хвилин.	3.Рухлива гра»Річка».	5хв	Дві команди,які стоять одна проти другої на відстані 2м.Учитель каже слова у річку гоп!- усі біжать у річку. На берег гоп!- усі назад. Учень який після цієї команди біжать назад-вибува.Гра продовжується поки в команді не залишется один учень.
	1. Шикування, підведення підсумків уроку.	2 хв.	Ставай, шикуйсь, смирно!
	2. Виставлення оцінок.	2 хв.	
	3. Домашня робота.	1 хв.	Урок закінчений.