

**Конспект открытого урока по  
физической культуре  
в 4 «А» классе (школа VIII вида) по  
теме:  
«Гимнастика. Ознакомление и  
обучение опорному прыжку (через  
скамейку)»**

- **Составил : Поляков Алексей Валерьевич, учитель физической культуры ГБОУ Школа № 830.**

## Задачи урока:

- Ознакомление с понятием «опорный прыжок», обучение правильному отталкиванию от пола при выполнении опорного прыжка через скамейку, совершенствование техники выполнения упражнений с малым мячом, обучение игре «чехарда».
- Коррекция двигательной активности через комплекс корригирующих упражнений и игровые формы.
- Формирование навыков самоконтроля на занятиях физической культурой.

## Оборудование:

- гимнастические маты
- скамейки
- низкое бревно
- барьеры
- обручи
- конусы
- малые мячи



- **I. Вводная часть**
- Построение в шеренгу по одному, проверка готовности к уроку, оценивание самочувствия учащихся.



## II. Подготовительная часть

- ходьба обычная,
- ходьба на носках, на пятках с сохранением правильной осанки, с различным положением рук,
- ходьба: 8 шагов на носках, руки на пояс, 8 шагов на пятках, руки за голову, локти отвести назад,
- ходьба с высоким подниманием бедра,
- ходьба в полуприседе, приседе,
- медленный бег, бег с «захлестом» голенью назад,
- бег подскоками (энергично) приставными шагами, прыжки с доставанием рукой ориентира,
- ходьба, восстанавливающая дыхание.







### III. Основная часть

*Опорный прыжок через скамейку:*

- - рассказ о понятии «опорный прыжок»,
- серия прыжков через скамейку с упором на две руки,
- - игра «чехарда» - выборочно, не для всех учеников.







## IV. Заключительная часть

- Упражнения на саморегуляцию, дыхательная гимнастика.
- Подведение итогов урока (рефлексия):
- Что запомнили?
- Что понравилось?
- Чему научились?



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !**

