**Урок по физической культуре.**

**Учитель МБОУ СОШ №13 Смекалова Татьяна Григорьевна**

Тема урока: ***Гимнастика. Укрепление мышечного корсета у учащихся 4-х классов***

**Дата проведения: 05.03.2013г**

**Задачи урока:**

1. Совершенствовать акробатические элементы: наклоны вперед; стойку на лопатках; мост. Соединение этих элементов в комбинацию.
2. Совершенствовать упражнения с гимнастической палкой и скакалкой;
3. Способствовать развитию гибкости и растяжки.

**Оборудование:**

1. Гимнастические коврики;
2. гимнастические палки;
3. магнитофон;
4. скакалки

***СОДЕРЖАНИЕ УРОКА***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебный материал | Дозировка | Организационно-методические указан. |
| 1. **Подготовительная часть.** Построение в шеренгу.   Ознакомление с задачами урока.  **1**. Выполнение команд.  **2**. Четыре шага на носках, четыре на пятках.  **3**. Перекатный шаг.  **4**. Бег на носках.  Перестроение в две шеренги.  **5. Комплекс ритмической гимнастики**.  **1)**И.п. о.с.  1-2 – круговое вращение головы вправо.  3-4- тоже в другую сторону  **2)** И.п. о.с.  1-2 круговое вращение правым плечом  3-4 тоже левым  5-8 двумя плечами | 10 мин.  .  1 мин  5-6 раз  30 сек  30 сек  5 мин  5-6 раз  5-6 раз | «Равняйсь»,  «Смирно», «В обход налево шагом марш!»  Руки медленно поднимаются вверх. На пятках – руки на пояс.    «Налево по 2 - марш!»  Упражнение выполнять с приседанием.  Упражнение выполняется с полуприседанием |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3)** И.п.- руки в стороны  1 – полуприсед руки на колени  2- шаг правой ногой руки в стороны  3- наклон  4-и.п.  5-8- тоже в другую сторону  **4)** И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс  1- согнуть правую ногу, правую руку на колено  2- согнуть левую ногу, левую руку на колено  3- разогнуть правую ногу, правую руку на пояс  4- разогнуть левую ногу, левую руку на пояс  **5)** И.п**. –** стойка ноги врозь**,** руки в стороны  1- полуприсед на правой, наклон к левой ноге, руки вперед  2-и.п.  3- наклон прогнувшись  4- наклон вперед с взмахом рук назад  5-8- тоже к другой ноге  **6)** И. п. руки на пояс  1- шаг правой в сторону, наклон влево, правую руку вверх.  2- и. п.  3- тоже в другую сторону.  4- и. п.  **7)** И.п. – о. с.  1- коснуться правым коленом, левого локтя.  2- тоже другой ногой.  3- мах правой ногой  4- мах левой ногой.  **8)** И.п. – о.с.  1- прыжок вперед  2- прыжок назад  3- прыжок вправо  4- прыжок влево  **Основная часть.**25мин.  Упражнения, сидя на гимнастическом коврике  **1)**И. п. упор,ноги вместе,гимнастическая палка в руках  1- наклон вперёд  2- задержались  3-4 назад, исходное положение  **2)** И п. сед руки вверх  1- наклон вперед  2-3- назад  4- и.п.  **3)** И.п. сед ноги врозь, 1-2-2 наклона к левой ноге, руки вперед  3-наклон вправо, руки поставить на пол  4- И.п.  5-8- тоже в другую сторону  **4)** И.п. лежа на спине, руки с палкой за головой  1-, руки вверх  2- и.п.  Акробатика   1. Перекат назад - вперед из упора присев до упора присев. 2. Из упора присев, перекатом назад стойка на лопатках. 3. Из седа, руки в верх – наклон вперед и перекатом назад, стойка на лопатках 4. Мост из положения лежа 5. Из положения, лежа, руки вверх, перекат, прогнувшись вправо, влево 6. Кувырок вперед   7. **Акробатическая комбинация**  И.п. упор присев  1-2- кувырок вперед  3-4- перекатом назад стойка на лопатках  5-6- держим стойку  7-8- И.п. для моста  1-2- мост из положения лежа  3-4- опуститься в и.п. лежа на спине руки вверх  5-6- перекат, прогнувшись влево  7- сед на пятках  8- прыжком упор присев и встать в стойку, руки вверх  Упражнения со скакалкой   1. Вращение вдвое сложенной скакалкой в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости, одной и двумя руками 2. Прыжки на месте с вращением скакалки вперед и назад на двух ногах, с одной на другую 3. **Комбинация со скакалкой**   И. п. скакалка вперед  1-2- вращение скакалки в боковой плоскости справа  3-4- тоже слева  5-8- 4 прыжка с одной ноги на другую  1-4- вращение скакалки (над головой) в горизонтальной плоскости, правой рукой, левую на пояс  5-8- вращение скакалки под ногами, перепрыгивая с одной ноги на другую.  На 1 счет остановка, закручивая скакалку вокруг пояса  Заключительная часть 5 мин.  Закончим сегодняшний урок минутами полного отдыха и расслабления. Медитация под медленную, спокойную музыку  Урок заканчивается словами:  « Откройте глаза, улыбнитесь. Встаньте. До свидания. Всего вам самого доброго»  Выставление оценок, выдача домашнего задания | 6-7 раз  6-7 раз  6-7 раз  6-7 раз  6-7 раз  8-10 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  20 раз  6 раз  5 раз  5 раз  4 раза  5 раз  6 раз  2 раза  Каждое упр. по  4 раза  4 раза  2 раза | Наклон выполняется с прямыми ногами, с косонием рук пола  При выполнении этого упражнения туловищем делают волну  Наклон выполняется с прямыми ногами  Махи выполнять с прямыми ногами  Удерживать высокий угол, скрестные движения выполнять с прямыми ногами  Сед выполнять с прогнутой спиной. При наклоне грудью касаться ног. Ноги прямые.  Обратить внимание на группировку  В стойке следить за правильной постановкой рук, ноги поднять вертикально вверх.  Следить за группировкой  Комбинация выполняется фронтальным методом  Перестроить учащихся в круг  Повторить каждый прыжок отдельно  Второй паз упр. выполнить с вращением в боковой плоскости одной рукой, вторая вперед. Прыжки с вращением скакалки назад  Перестроить класс в 2 шеренги, около гимнастических матов |