**Конспект урока в начальной школе для 4 класса**

**Раздел гимнастика**

**Цель:**Укрепление здоровья детей. Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия) способностей.

**Задачи:**

1. Продолжить обучение общеразвивающим упражнениям в движении. Учить сохранять равновесие при выполнении упражнений на небольшой высоте, на гимнастическом бревне.
2. Формировать правильную осанку, навыки произвольного расслабления.
3. Продолжить воспитывать у детей чувство коллективизма, товарищества, смелости через обучение самостоятельному выполнению упражнений по станциям.

**Место проведения:**спортивный зал.

**Инвентарь:**

* 3 скамейки и по 3 мата у каждой;
* гимнастическое бревно и мост, маты;
* 2 наклонные доски на гимнастической стенке, маты;

**Постановка инвентаря:**гимнастическое бревно в углу спортзала; по линиям нападения и средней стоят гимнастические скамейки, около каждой из которых лежат “линией” по 3 мата; 2 наклонные доски укреплены на гимнастической стенке, между которыми несколько пролетов стены; карточки на стене у станций. У бревна и гимнастической стены уложены маты для обеспечения безопасности.

**Ход урока**

**Подготовительная часть урока (8 минут).**

Построение в шеренгу. Приветствие. Сообщение задач урока.

Ходьба в колонне по одному в обход по залу. ОРУ в ходьбе, на носках, на пятках, перекатами с пятки на носок и с носка на пятку, с различным положением рук. Бег без задания, “змейкой” между скамейками и матами, через скамейки и маты, с ускорением по свистку. Внимание учителя на осанку, дыхание и интервал между учащимися. Медленный бег. Ходьба. В ходьбе упражнения на восстановление дыхания (руки через стороны вверх – вдох через нос, руки через стороны вниз – выдох через рот “трубочкой”), расслабление мышц рук и ног.

**Основная часть урока (27 минут).**

Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 5. Учитель проверяет у ребят осанку. Каждая колонна (а теперь команда) по номерам отправляется к своей станции. У станции на стене укреплена карточка с заданием (графическое изображение). Дети разбирают задание вместе всей командой. Затем капитан команды показывает задание на своей станции всему классу. По сигналу учителя команды начинают работать на своей станции, с соблюдением дистанции между учащимися. По команде учителя “последний на снаряде”, все учащиеся прекращают выполнение задания и строятся у станции. По свистку смена станций по кругу. Учитель выполняет страховку упражнения на бревне и одновременно контролирует выполнение заданий по станциям (т.к. бревно находится в углу спортивного зала и все учащиеся в поле его зрения).

***1-3 станция***

Ученик выполняет упражнения на гимнастической скамейке в одну сторону и возвращается к старту, выполняя упражнения на гимнастических матах. Упражнения на гимнастических скамейках (особое внимание правильному соскоку при ходьбе) и матах можно варьировать (все ранее изученные акробатические движения, движения “каракатицей” вперед и назад и т.д.). Варианты упражнений на скамейке:

1. Ходьба по скамейке со сменой положения рук: в стороны, вниз, на пояс, вперед, к плечам.
2. Ходьба приставными шагами левым и правым боком вперед с различным положением рук.
3. Ходьба с предметами, поддерживая их руками над головой (набивной мяч, обруч, скакалка, кубик) или удерживая мешочек с песком на голове.
4. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча, ударами об пол.
5. Ходьба с перешагиванием предметов.
6. Ходьба с приседаниями, с поворотами и т.д.

Передвижение в упоре лежа продольно по скамейке (руки и ноги на скамейке, руки на скамейке - ноги на полу, руки на полу – ноги на скамейке), поперек скамейки (руки на скамейке или ноги на скамейке, передвижение приставными шагами или прыжками).

***4 станция***

Лазание по наклонной доске в упоре лежа, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками; переход на гимнастическую стенку, передвижение приставным шагом с правильным хватом перекладины гимнастической стенки; переход на 2 наклонную доску, спуск по ней заданным способом. Можно включить подъем по гимнастической лестнице, переход на следующий пролет и спуск по лестнице (на руках, через 1 перекладину ногами, через 1 перекладину руками).

***5 станция***

Комбинации пройденных элементов на гимнастическом бревне.

**Заключительная часть урока (5 минут).**

Дается задание каждой команде - участник должен изобразить и озвучить какое-либо насекомое или животное; можно усложнить задание - изобразить одно насекомое всей командой, либо какое-нибудь действие животных. Например, изобразить стрекозу - одному, в паре, всей командой.

Ходьба в колонне по одному. Восстановление дыхания. Построение в шеренгу. Домашнее задание.