**Конспект урока по физической культуре**

**4 класс.**

Тема урока: Гимнастика (акробатика).

Цель урока: воспитать интерес у детей к занятиям физическими упражнениями.

Задачи урока:

1. Обучить различным элементам гимнастики (акробатика);
2. Повторение строевых упражнений;
3. Воспитать у детей чувство коллективизма, дисциплины.

Инвентарь: гимнастические маты.

Ход урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание учебного  материала | Дозировка | Организационно - методические указания |
| I.Подготовительная часть урока (9 минут) | | | |
| 1)Организация занимающихся для проведения урока  2)Формировать навык коллективных действий  3)Содействовать выполнению совместных действий учащихся и сконцентрировать их внимание на точном выполнении команд  4)Нормализовать дыхание учащихся  5)Формировать навык коллективных действий учащихся  6)Активизировать центры координации  7)Способствовать развитию гибкости в плечевых суставах  8)Способствовать развитию прямой осанки  9)Способствовать развитию подвижности в тазобедренном суставе  10)Способствовать развитию эластичности мышц спины и задней поверхности бедра  1)Совершенствование строевых упражнений  2)Способствовать развитию мышц верхних конечностей  3)Способствовать развитию координационных способностей  4)Содействовать развитию внимания у детей, чувства коллективизма и взаимопомощи  1)Привести организм занимающихся в оптимальное эмоциональное состояние  2)Подвести итоги учебной деятельности учащихся на уроке | Построение, приветствие.  Сообщение задач урока.  Ходьба строевым шагом  Бег в медленном темпе  а) приставным шагом правым боком;  б) левым боком;  в) подскоки с круговыми движениями в плечевых суставах вперёд;  г) тоже с круговыми движениями назад  д) бег скрестным шагом правым боком;  е) тоже левым боком.  ж) бег спиной вперёд  Ходьба в медленном темпе.  Упражнения на восстановление дыхания  Перестроение из колонны по одному в колонну по два, одновременным поворотом в движении  ОРУ на месте:  И.п. – средняя стойка, руки на пояс  1- наклон головы вперёд,  2 – назад,  3 – вправо,  4 – влево.  И.п. – средняя стойка, правая рука вверх  1 - 2 – два рывка назад,  3 – 4- смена положений рук и тоже.  И.п. – о.с.  1 – руки вверх, левая назад на носок,  2 – и.п.,  3 – руки вверх, правая назад на носок, 4 – и.п.  И.п. – средняя стойка, руки на пояс  1 – 4 – 4 круговых движения в тазобедренном влево,  5 – 8 – тоже вправо.  И.п. – широкая стойка  1 – наклон к правой руки вперёд,  2 – тоже вниз, 3 – тоже к левой, 4 – и.п.  **II.Основная часть урока**  Обучение передвижению противоходом и змейкой  Лазание по наклонной скамейке.  а)Разучивание кувырка вперёд;  б)Повторение стойки на лопатках согнув ноги;  в)Ходьба по бревну;  г)Повороты на носках на бревне;  д)Приседание на бревне с поворотом и переходом в упор присев.  Эстафеты:  а)челночный бег;  б)перелезание через обруч;  в)передвижение в упоре сзади (каракатица);  г)передвижение прыжками на двух ногах.  **III.Заключительная часть урока**  а)построение, восстановление дыхания;  б)игра малой подвижности на внимание  «Лишнее движение»  а)построение в шеренгу, выявление активных ребят на уроке;  б)дать домашнее задание по пройденному материалу. | 30”  20”  0,5кр.  40”  2кр.  15”  0,5кр.  15”  0.5кр.  20”  0,5кр.  20”  0,5кр.  20”  0,5кр.  20”  0,5кр.  20”  0,5кр.  40”  1кр.  20”  30”  4р.  40”  8р.  1’  8р.  1’  8р.  1’  8р.  **32’**  3’  3’  5’  5’  3’  3’  3’  7’  **4’**  30”  2,5’  30”  30” | «Становись! Равняйсь! Смирно! Здравствуйте ребята! Вольно!»  Набрать дистанцию 2 шага  Соблюдаем дистанцию 2 шага  Руки на пояс ставь!  Выпрыгивать вверх, как можно выше  Руки на поясе. Следить за правильным выполнением упражнения.  Левую р. вперёд ставь, смотрим через правое плечо  Шагом марш! Руки через стороны вверх – вдох, опускаем вниз – выдох.  За напрвляющим налево в колонну по два,марш!  интервал 3 шага, дистанция 2 шага  Учитель расположен перед учениками  Упражнения выполнять медленно, глаза не закрывать.  Руки в локтевых суставах не сгибать, кисти рук в кулак.  Нога на носок прямая, прогиб в спине.  Упражнения выполнять под счёт, движения выполнять только «тазом»  Ноги в коленном суставе не сгибать, стараться достать ладонями до пола  «Влево противоходом марш!» Направляющий поворачивается кругом и идёт в противоположную сторону  У кого хорошо получается попробовать на кА Учитель осуществляет страховку и помощь  Следить за правильностью выполнения упражнений  При ходьбе смотреть на бревно, у кого не получается, попробовать на гимнастической скамейке.  Поворот осуществлять в противоположную сторону впереди стоящей ноги  Выполнять с помощью учителя  Начинать каждую эстафету только по команде учителя. Следить за соблюдениями правил при проведении эстафет.  Руки через стороны вверх – вдох, опускаем вниз – выдох.  Оценить работу учащихся на уроке  Д/з: повторить стойку на лопатках согнув ноги |