**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 учебногоматериала | Дозировка | Организационно - методические указания |
| I.Подготовительная часть урока (9 минут) |
| 1)Организация занимающихся для проведения урока2)Формировать навык коллективных действий3)Содействовать выполнению совместных действий учащихся и сконцентрировать их внимание на точном выполнении команд4)Нормализовать дыхание учащихся5)Формировать навык коллективных действий учащихся6)Активизировать центры координации7)Способствовать развитию гибкости в плечевых суставах8)Способствовать развитию прямой осанки9)Способствовать развитию подвижности в тазобедренном суставе10)Способствовать развитию эластичности мышц спины и задней поверхности бедра1)Совершенствование строевых упражнений 2)Способствовать развитию мышц верхних конечностей3)Способствовать развитию координационных способностей4)Содействовать развитию внимания у детей, чувства коллективизма и взаимопомощи1)Привести организм занимающихся в оптимальное эмоциональное состояние2)Подвести итоги учебной деятельности учащихся на уроке | Построение, приветствие.Сообщение задач урока.Ходьба строевым шагомБег в медленном темпеа) приставным шагом правым боком;б) левым боком;в) подскоки с круговыми движениями в плечевых суставах вперёд;г) тоже с круговыми движениями назадд) бег скрестным шагом правым боком;е) тоже левым боком.ж) бег спиной вперёд Ходьба в медленном темпе.Упражнения на восстановление дыханияПерестроение из колонны по одному в колонну по два, одновременным поворотом в движенииОРУ на месте:И.п. – средняя стойка, руки на пояс1- наклон головы вперёд,2 – назад,3 – вправо,4 – влево.И.п. – средняя стойка, правая рука вверх1 - 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 пояс1 – 4 – 4 круговых движения в тазобедренном влево, 5 – 8 – тоже вправо.И.п. – широкая стойка1 – наклон к правой руки вперёд,2 – тоже вниз, 3 – тоже к левой, 4 – и.п.**II.Основная часть урока**Обучение передвижению противоходом и змейкойЛазание 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 шагаСоблюдаем дистанцию 2 шагаРуки на пояс ставь!Выпрыгивать вверх, как можно вышеРуки 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 шагаУчитель расположен перед ученикамиУпражнения 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 сторонуУ кого хорошо получается попробовать на кА Учитель осуществляет страховку и помощьСледить за правильностью выполнения упражненийПри ходьбе смотреть на бревно, у кого не получается, попробовать на гимнастической скамейке.Поворот осуществлять в противоположную сторону впереди стоящей ногиВыполнять с помощью учителяНачинать 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 урокеД/з: повторить стойку на лопатках согнув ноги |