**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 плечом3-4 тоже левым5-8 двумя плечами | 10 мин..1 мин5-6 раз30 сек30 сек5 мин5-6 раз5-6 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 стороны1 – полуприсед руки на колени2- шаг правой ногой руки в стороны3- наклон4-и.п.5-8- тоже в другую сторону**4)** И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс1- согнуть правую ногу, правую руку на колено2- согнуть левую ногу, левую руку на колено3- разогнуть правую ногу, правую руку на пояс4- разогнуть левую ногу, левую руку на пояс**5)** И.п**. –** стойка ноги врозь**,** руки в стороны1- полуприсед на правой, наклон к левой ноге, руки вперед2-и.п.3- наклон прогнувшись4- наклон вперед с взмахом рук назад5-8- тоже к другой ноге **6)** И. п. руки на пояс1- 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 ногой4- мах левой ногой.**8)** И.п. – о.с.1- прыжок вперед2- прыжок назад3- прыжок вправо4- прыжок влево**Основная часть.**25мин.Упражнения, сидя на гимнастическом коврике**1)**И. п. упор,ноги вместе,гимнастическая палка в руках1- наклон вперёд2- задержались3-4 назад, исходное положение**2)** И п. сед руки вверх 1- наклон вперед 2-3- назад4- и.п.**3)** И.п. сед ноги врозь, 1-2-2 наклона к левой ноге, руки вперед3-наклон вправо, руки поставить на пол4- И.п.5-8- тоже в другую сторону**4)** И.п. лежа на спине, руки с палкой за головой1-, руки вверх2- и.п.Акробатика1. 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 скакалкой1. 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 вперед1-2- вращение скакалки в боковой плоскости справа3-4- тоже слева5-8- 4 прыжка с одной ноги на другую1-4- вращение скакалки (над головой) в горизонтальной плоскости, правой рукой, левую на пояс5-8- вращение скакалки под ногами, перепрыгивая с одной ноги на другую. На 1 счет остановка, закручивая скакалку вокруг поясаЗаключительная часть 5 мин.Закончим сегодняшний урок минутами полного отдыха и расслабления. Медитация под медленную, спокойную музыкуУрок заканчивается словами: « Откройте глаза, улыбнитесь. Встаньте. До свидания. Всего вам самого доброго»Выставление оценок, выдача домашнего задания | 6-7 раз6-7 раз6-7 раз6-7 раз6-7 раз8-10 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз20 раз6 раз5 раз5 раз4 раза5 раз6 раз2 разаКаждое упр. по 4 раза4 раза2 раза | Наклон выполняется с прямыми ногами, с косонием рук пола При выполнении этого упражнения туловищем делают волнуНаклон выполняется с прямыми ногамиМахи выполнять с прямыми ногамиУдерживать высокий угол, скрестные движения выполнять с прямыми ногамиСед выполнять с прогнутой спиной. При наклоне грудью касаться ног. Ноги прямые.Обратить внимание на группировкуВ стойке следить за правильной постановкой рук, ноги поднять вертикально вверх. Следить за группировкойКомбинация выполняется фронтальным методомПерестроить учащихся в кругПовторить каждый прыжок отдельноВторой 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 |