# План-конспект урока физкультуры

**по программе "Физическая культура. Гимнастика" 4 класс**

**Тема урока:** Гимнастика с элементами акробатических упражнений.

**Класс:** 4 б

Запланированный результат:

·         формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни укрепление здоровья,

·         обучение учащихся технике выполнения акробатических упражнений;

·         развитие двигательных способностей.

# Оборудование, предметы: гимнастические маты, эстафетные палочки, баскетбольные мячи, конусы, свисток

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Время занятий по разделам урока/ дозировка при выполнении упражнения** | **Характеристика деятельности учащегося** |
| 1. **Подготовительная часть 7 минут** | | |
| 2.     Строевые упражнения: «Становись!»   «Равняйсь!»   «Смирно!»  3.     Сообщение задач урока  расчет по порядку  4.     Перестроение в колонну  «Направо!» | 1-2 мин | Определять и кратко характеризовать физические качества человека. Осваивать универсальные умения, научиться контролировать величину нагрузки, осваивать методику выполнения упражнений. Выявлять характерные ошибки |
| 5.     Ходьба с заданиями:  - на носочках руки на верх  - на пятках руки за голову  - полуприседью руки вперед  - полной приседью руки на колени | по 25м. | Формирование гимнастической осанки  Равномерное распределение  нагрузки на обе стороны тела ребёнка |
| 7.     Бег с заданиями:  - приставными шагами левым (правым) боком  - с высоким подниманием бедра  - с захлестыванием голени назад  - ускорение по диагонали | по 25м.  3 раза |
| 8. Упражнение на восстановление дыхания | 1 мин. |
| **2. Основная часть 25 минут** | | |
| 1)    Общеразвивающие упражнения на месте: | 8 мин | Дежурный ученик проводит ОРУ на месте.  Осваивать универсальные умения, научиться контролировать величину нагрузки, осваивать методику выполнения упражнений. Выявлять характерные ошибки. Контроль за правильностью осанки, равномерное распределение нагрузки на обе стороны тела ребёнка.  Знать, как правильно выполнять акробатические упражнения, страховка, самостраховка.  Контроль за правильностью осанки при выполнении упражнений |
| 1.       Упражнения для мышц туловища |  |
| 2.       Упражнения для мышц рук |  |
| 3.       Упражнения для укрепления голеностопного сустава. |  |
| 1)    Правила безопасности при выполнении упражнений | 1 мин. |
| 2)    Перестроение из одной шеренги в три | 1 мин |
| 2)   Самостоятельная работа  1 группа – выполняет упражнения ласточка, два переворота в сторону  2 группа – выполняет упражнения 2 кувырка вперед, 2 кувырка назад  3 группа – перекатом назад стойка на лопатках, длинный кувырок вперед. | 8 мин. |
| 2.  Выполнение акробатической комбинации: Равновесие на одной ноге (ласточка)(держать), два переворота в сторону, два кувырка вперед, два кувырка назад, перекатом назад стойка на лопатках, из положения старт пловца длинный кувырок вперед. | 1. мин. |
| **3.Заключительная часть 8 минут** | | |
| 1)    Правила безопасности при участии в играх. Общие правила спортивных эстафет. | 1 мин | Знать правила проведения эстафет. |
| 2)    Эстафеты  1 этап – бег передача эстафетной палочки  2 этап – бег с прыжками через скакалку  3 этап – бег с ведением баскетбольного мяча  4 этап – кенгуру (зажав между ногами мяч, двигаться прыжками вперед до конуса и обратно бегом) | 6 мин. | Выполнять задания, чётко соблюдая инструкцию учителя. |
| 3)    Подведение итогов урока. | 2 мин. | · Упражнение на восстановление дыхания.  · Определение победителей  ·  Вопросы по уроку. |

Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Захарова Алёна Алексеевна