Конспект урока по физической культуре.

Класс: 4 «Б»

Дата проведения: 4.12.2014 г.

Раздел программы: Гимнастика

Задачи урока:

1.Учет скольжения по гимнастической скамейке, совершенствование акробатических элементов.

2. Развитие силы, координации.

3. Воспитания трудолюбия, дисциплинированности, самостоятельности.

Инвентарь: гимнастические скамейки, гимнастические ковры.

Место занятий: спортивный зал №1, СОШ № 14.

Руководитель урока: учитель физической культуры Хасанов Т.М.

Категория: вторая.

Стаж: 5 лет.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание части урока | Дозировка | Организационно - методические указания |
| 1часть  12мин  2часть  28мин.  3часть  5мин. | 1. Построение. 2. Приветствие. 3. Упражнение на внимание, строевые упражнения:   - на месте: команды «Напра - во!», «нале-во!»  4. Подвижная игра «Огонь, земля, вода»  5. Ходьба с заданием:  -перекаты с пятки на носок, руки за спину  -в полуприсяде, руки на пояс.  6. Бег с заданием:  - высоким бегом  - с взмахом прямых ног вперед, в парах взявшись с крестно.  -с взмахом прямых ног назад  -с крёстный бег  7. Ходьба  8. Перестроение  9. ОРУ на месте:  - И. п. о. с., руки на поясе  1. Наклон головы вперед.  2. И. п.  3. Наклон головы назад.  4. И. п.  5. Наклон голов вправо.  6. И. п.  7. Наклон головы влево  8. И. п.  - И. п. о. с., руки перед грудью  1 Отведение согнутых рук в стороны.  2 Отведение прямых рук в правую сторону.  3 Отведение согнутых рук в стороны.  4 Отведение прямых рук в левую сторону.  - И. п. о. с. руки на поясе.  1 Наклон туловища вперед.  2 И. п.  3 Наклон туловища назад.  4 И. п.  - И. п. о. с., руки на поясе.  1 Выпад с правой ноги вперед.  2 И. п.  3 Выпад с левой ноги.  4 И. п.  10. Учет скольжения по гимнастической скамейке, совершенствование акробатических элементов:  -скольжение по гимнастической скамейке двумя руками, кувырок вперед по гимнастическому ковру.  -скольжение по гимнастической скамейке поочередно правой и левой рукой, перекаты по гимнастическому ковру правой и левой стороной.  11. Подвижная игра «Сигнал»  12. Построение, подведение итогов урока. | 20 сек.  20 сек.  1мин.  2мин.  1мин.  4мин.  10 сек.  10 сек.  3мин.  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  3-4 раза  14мин  14мин  3мин  2мин | Дежурный сдает рапорт о готовности  Команды четкие, громкие.  Игра по правилам.  Выполняется в ходьбе в умеренном темпе, не обгоняя друг друга соблюдая дистанцию  Выполняется в беге со средней скоростью, следить за работой рук и постановкой ног.  Восстановление дыхания  По 4 колонны  Наклоны выполняются без резких движений, темп низкий, эффект разогревающий  При выполнении соблюдать правильную постановку рук, руки должны отводиться максимально назад в прямых и согнутых локтях, руки параллельно полу.  Спина ровная, голову держать прямо.  Выпад выполняется глубокий, без резких движений.  Выполняется под контролем учителя, соблюдая правила техники безопасности.  Игра на внимательность  Домашнее задание,  организованный выход из спортивного зала. |