Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Мостовская средняя общеобразовательная школа

Урок физической культуры

по гимнастике с основами акробатики

в 4 классе

«Перекаты, стойка на лопатках»

Учитель физической культуры

Васильева Валентина Владимировна

с.Мостовское 2015г.

**Урок физической культуры в 4 классе**

**Применяемые образовательные технологии**: игровые, личностно-ориентированные

и здоровьесберегающие образовательные технологии.

**Раздел:**Гимнастика с основами акробатики.

**Тема урока**: Перекаты; стойка на лопатках.

**Цель**: Привитие интереса к занятиям гимнастикой.

Отвлечение от вредных привычек, формирование навыков ЗОЖ.

**Задачи урока:**

1.Повторение ранее изученного в 3 классе.

2.Совершенствование техники перекатов, стойки на лопатках.

3.Развитие выносливости

**Характеристика деятельности учащихся:**

1. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений

2.Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений

3.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений

4.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений

**ЗПР-** Коррегирующая гимнастика для глаз

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические**  **указания** |
| 1 | **Подготовительная часть** | 7 мин. |  |
|  | Построение, приветствие.  Сообщение задач урока.  Ходьба и бег с заданием  1)-ходьба на носках  -ходьба на пятках  -ходьба на внутренней и внешней стороне стопы  2)быстрая ходьба  3)бег приставными шагами (правым, левым боком)  4) бег спиной вперед  5)подскоками  6) бег с высоким подниманием бедра  7)бег с захлестыванием голени  8)быстрая ходьба  9 )ходьба с восстановлением дыхания  10) разминка кистей рук | 1мин  1 мин  5 мин | Проверить у детей соответствие формы одежды к занятиям. Напомнить основные требования безопасности при занятиях на уроках гимнастики.  Следить за осанкой  Точно идем на внешней стороне, внутренней стороне  Перекат с пятки на носок  Смотрим через правое плечо  Прыгаем выше  Поднимает бедро выше  Захлестываем чаще  Упражнения на восстановления дыхания |
| **2** | **Основная часть.** | 28 мин. |  |
|  | Напомнить технику безопасности при занятиях гимнастикой. | 1 мин |  |
|  | Подготовка мест занятий | 2 мин | 2 дорожки из гимнастических матов,  деление класса на два отделения (мальчики и девочки) |
|  | повторение подводящих упражнений по акробатики.  1) и.п.-упор присев спиной к мату-перекат на спину в группировке, вернуться в и.п.  2) и.п.-у.п.перекат назад с касанием ног за головой, перекат вперед в группировке в и.п.  3) и.п.-у.п.-перекат назад стойка на лопатках, держать 3 секунды, в группировке прийти в и.п.  4) и.п.- у.п.-кувырок вперед в упор присев.  5) кувырок вперед в группировке  6) выполнение двух кувырков вперед в группировке и стойки на лопатках. | 15 мин  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз | Упражнения выполняется в полной группировке.  Следить за выполнением группировки при перекате вперед и касанием носками пола.  Следить за постановкой рук на локти и под пояс, носки оттянуты вверх, пятки вместе, ноги прямые.  Обратить внимание на прижатие подбородка к груди перед кувырком, за выходом из кувырка и группировкой.  Выполнение задания по одному, указать ошибки. |
|  | Стойка на лопатках: а) махи прямыми ногами (ножницы) в стойке на лопатках  б) «велосипед» в стойке на лопатках | 4 мин | Техника выполнения стойки на лопатках.  Помощь со стороны учителя и со стороны учеников |
|  | Уборка места занятий. | 2 мин |  |
|  | Подвижная игра «Цепочка» | 4 мин | Напомнить правила игры. |
| **3** | **Заключительная часть.** | 5 мин. |  |
|  | Построение учащихся, подведение итогов урока, оценки за урок. Домашнее задание силовая работа (отжимание). | 3 мин. | Отметить наиболее отличившихся на  уроке |