**План-конспект урока по физической культуре**

**по разделу «Гимнастика»**

**учащихся 4 класса**

**Тема урока:** «Общая физическая подготовка»

**Цель урока:** развитие координации движений

**Задачи урока:**

1. *Образовательная*

- закрепление навыков основных видов движений

- способствовать развитию мышечной и зрительной памяти, равновесия, точности попадания в цель, ориентации в пространстве

1. *Воспитательная*

- воспитание воли при выполнении упражнений на высоте

- формирование навыков взаимопомощи при выполнении упражнений

1. *Оздоровительная*

- развитие вестибулярного аппарата

- способствовать развитию мышц опорно-двигательного аппарата

**Место проведения:** спортзал МОУ СОШ №6 г. Люберцы

**Дата проведения:** 26.11.2013 г.

**Время проведения:** 8.30

**Инвентарь:** маты, скамейки гимнастические, мячи, стойки, шведская стенка, ленточки, фишки

**Урок проводит:** к.п.н., ст.преподаватель, учитель ФК МОУ Томилинская СОШ №19Сираковская Я.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №пп | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| кол-во, раз | время, сек | по обучению  | по воспитанию |
| I | Вводно-подготовительная часть |  | 10' |  |  |
|  | 1.Построение, сообщение задач урока. |  | 20'' | Построение в одну шеренгу, по росту сначала мальчики потом девочки. Основная стойка, следить за правильной осанкой, положением рук и постановкой ног, выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку Расчитайсь!», поворот направо. | Воспитание дисциплинированности, сознательного отношения к уроку. |
| 2.Ходьба |  | 20'' |  |  |
| - на носках, руки вверх  |  |  | Ноги в коленях не сгибать, спина прямая, смотреть вперед. Руки держать ровно, ладони внутрь. | Формирование правильной осанки. Укрепление голеностопного сустава. |
| - на пятках, руки за голову |  |  | Спина прямая, локти развести в стороны, смотреть вперед. | Формирование правильной осанки. Укрепление голеностопного сустава. |
| - на внешней стороне стопы, руки на пояс  |  |  | Следить за постановкой стопы, спина прямая, смотреть вперед. | Формирование правильной осанки. Укрепление голеностопного сустава. |
| - в полуприседе, руки вперед |  |  | Руки держать ровно, ладони вниз, в ходе движения руки не опускать. Спина прямая. Не сутулиться, смотреть вперед. | Формирование правильной осанки. Укрепление опорно-двигательного аппарата. |
| 3.Бег  |  | 20'' |  |  |
| -сгибая ноги вперед, руки на пояс |  |  | Чаще шаг. Бедро поднимать выше, руки держать на поясе, спина прямая, смотреть вперед. | Развитие быстроты. Укрепление тазобедренного сустава. |
| - сгибая ноги назад, руки за спину |  |  | При сгибании коснуться ногой рук, за спиной. Чаще шаг. Вперед не наклоняться. | Развитие быстроты. Укрепление коленного сустава. |
| -махом прямых ног вперед, руки на пояс |  |  | Ноги в коленях не сгибать, мах выполнять выше.  | Развитие быстроты. Укрепление опорно-двигательного аппарата. |
| -приставными правым/левым боком, руки на пояс |  |  | Упражнение выполнять в высокой стойке, стараться выпрыгнуть вверх, руки не опускать. | Укрепление опорно-двигательного аппарата. |
| 4.Прыжки |  | 20'' |  |  |
| - на двух, руки на пояс |  |  | Частые короткие прыжки с продвижение вперед. Руки не опускать.  | Формирование правильной осанки. Укрепление опорно-двигательного аппарата. |
| - на правой/левой руки в стороны |  |  | Руки не опускать, держать ровно. Выпрыгивать выше.Выполняется 5 прыжков на правой, 5 на левой. | Укрепление голеностопного сустава. Формирование правильной осанки. |
| 5.ОРУ в движении |  | 20'' |  |  |
| 1.- руки вперед, ладони вниз2.- руки вверх, ладони внутрь3.-руки в стороны, вниз4.-руки вниз, ладони внутрь | 4-6 |  | Руки держать ровно. Пальцы сомкнуты. Спина прямая. Смотреть вперед. | Формирование подвижности плечевого сустава. Развитие координации движений. |
| - руки в стороны, ладони в кулак1-4- круговые движения вперед5-8 - круговые движения назад  | 4-6 |  | Руки держать ровно, не опускать, смотреть вперед. | Формирование подвижности плечевого сустава. Развитие координации движений. |
| - руки в стороны, ладони в кулак1-4 – круговые движения в локтевом суставе вперед5-8 - круговые движения в локтевом суставе назад | 4-6 |  | Руки держать ровно, не опускать, смотреть вперед. | Формирование подвижности локтевого сустава. Развитие координации движений. |
| - руки к плечам1-4 – круговые движения вперед5-8 - круговые движения назад | 4-6 |  | Спина прямая, смотреть вперед. Постепенно наращивать амплитуду движений. | Формирование подвижности плечевого сустава. |
| 6.Перестроение из одной шеренги в три |  | 20'' | Выполнение команды «По три, расчитайсь!». Первые номера три шага вперед, вторые два шага, первые шаг вперед. Размыкание приставными шагами влево, на вытянутые руки. | Воспитание дисциплинированности. Развитие внимания. |
| 7.ОРУ на месте |  | 7' |  |  |
| 1.И.п. – узкая стойка, руки на пояс1. – наклон головы вперед2. – и.п.3. – наклон головы назад4. – и.п.5. – наклон головы вправо6. – и.п.7. – наклон головы влево8. – и.п. | 4-6 |  | Аккуратно выполнять наклоны. Наклоны выполнять как можно ниже. Спина прямая. Руки не опускать. | Развитие вестибулярного аппарата. Укрепление шейного отдела позвоночника. |
| 2. И.п. – узкая стойка, руки на пояс1. – поворот головы вправо2. – и.п.3. – поворот головы влево4. – и.п. | 6-8 |  | Аккуратно выполнять повороты.. Спина прямая. Руки не опускать. | Развитие вестибулярного аппарата. Укрепление шейного отдела позвоночника. |
| 3.И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх1-2. – отведение правой руки назад3-4. – отведение левой руки назад | 6-8 |  | Рука прямая, следить за осанкой.  | Развитие подвижности плечевого сустава. Развитие координации. |
| 4.И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью1. – поворот вправо, руки в стороны2. – и.п.3. – поворот влево, руки в стороны4. – и.п. | 6-8 |  | Руки держать ровно, смотреть вперед. Поворот выполнять как можно дальше. | Укрепление поясничного отдела позвоночника. Развитие координации. |
| 5.И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх1. - наклон влево2. - и.п.3.- наклон вправо4. – и.п. | 6-8 |  | Рука прямая, наклон выполнять как можно ниже. Ноги в коленях не сгибать. | Укрепление поясничного отдела позвоночника. Развитие координации. |
| 6.И.п. – узкая стойка, руки на пояс1. – наклон вперед2. – и.п.3. – наклон назад4. – и.п. | 6-8 |  | Наклон как можно ниже. Ноги в коленях не сгибать. | Укрепление поясничного отдела позвоночника. |
| 7. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, ладони вниз1. – мах правой, коснуться левой руки2. - и.п.3. – мах левой, коснуться правой руки4. – и.п. | 6-8 |  | Руки держать ровно, вниз не опускать, ладони вниз. Ноги в коленях не сгибать. Не приседать во время маха.  | Развитие координации движений. Укрепление тазобедренного сустава. |
| 8. И.п. – выпад правой, руки на пояс1-3. – пружинящие движения вперед4.- смена ног прыжком5-7.- то же левой8. – смена ног прыжком | 6-8 |  | Приседать как можно ниже. В прыжке стараться выпрыгнуть вверх. | Развитие координации движений. Укрепление тазобедренного сустава. |
| II | Основная часть |  | 15' |  |  |
|  | Построение отделений к месту занятийСтанция №1 |  |  4' (на каждое отделение) | Построить учащихся около мест занятий в отделенияхУчащиеся по очереди выполняют задание в следующей последовательности:1.Ходьба по гимнастической скамейке, на носках, руки в стороны.2.Ползание. Проползти под стойками, не касаясь их.3. Перекат, из положения лежа на животе, руки вверх (2 переката). | Воспитание дисциплинированностиВоспитание дисциплинированности, воли при выполнении упражнений. Развитие равновесия, ориентации в пространстве. Формирование зрительной и мышечной памяти.  |
|  | Станция №2 |  | 4' (на каждое отделение) | 1.Ходьба по наклонной скамейке в приседе2. Лазание по шведской стенке вверх, снять одну ленточку.3. Перелезть на правую шведскую стенку. Спуститься вниз. | Воспитание взаимопомощи, воли при выполнении упражнений на высоте. Развитие равновесия, вестибулярного аппарата. |
|  | Станция №3Перестроение |  | 4' (на каждое отделение) | Работа в парах.Учащиеся разбиваются по парам и становятся друг за другом, первые бросают мяч в стену и быстро перебегают за спину вторым, вторые ловят отскочивший от стены мяч и выполняют такой же бросок и перебегают назад за первых и т.д.. Построение в одну шеренгу | Развитие внимания. Воспитание дисциплинированности, ответственности. Формирование точности попадания в цель. Развитие ловкости.Воспитание дисциплинированности |
| III | Заключительная часть |  | 5' |  |  |
|  | Игра «Уголки» |  | 4'30'' | Играющие («мышки») чертят мелом вокруг себя домик («норку»). Один водящий стоит подходит к какой-нибудь «мышке» и просит подать свою «норку» ему, «мышка» отказывается. Тогда водящий переходит к другой «мышке», а та которая отказалась, называет имя другой «мышки» и старается быстро поменяться с ней местами, а водящий старается занять место одного из перебегающих. Если занять не удалось, водящий может дать команду «Кошка идет!», тогда все играющие должны поменяться местами, а водящий стремится занять любое место. Если кто-то остался на свое месте, он становится водящим, если местами поменялись все, водящим становится тот, кому не хватило места. | Повышение эмоциональности занятия. Формирование интереса к урокам физической культуры. Развитие внимания, памяти. |
|  | Построение |  | 30'' | Выставление оценок, подведение итогов урока. | Привести организм занимающихся в спокойное состояние. Подготовить их к дисциплинированному выходу из зала. |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Асмолов, А.Г. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действий к мысли [Текст] / Под ред. А.Г. Асмолова / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др. – М., 2013. – 159 с.
2. Бусова, М.Н. Формирование и оценка универсальных учебных действий [Текст] / М.Н. Бусова. – Урай., 2012. – 44 с.
3. Елизарова, Е.М. Физическая культура. 2-4 классы: уроки двигательной активности [Текст] / Е.М. Елизарова. – Волгоград : Учитель, 2011. – 95 с.
4. Коляда, Д.А. Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья младших школьников [Текст] / Д.А. Коляда, Т.Н. Коровина, С.В. Савинова. – Волгоград : Учитель, 2012. – 324 с.
5. Кумарина, Г.Ф. Педагогическая диагностика в системе формирования готовности – способности детей к обучению в условиях реализации новых образовательных стандартов. Актуальные вопросы теории и практики [Текст] / Г.Ф. Кумарина. – М. : УЦ «Перспектива», 2012. – 172 с.
6. Матвеев, А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы [Текст] : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2011. – 63 с.
7. Прохорова, С.Ю. Диагностика формирования информационной компетентности младших школьников [Текст] / Методическое пособие / С.Ю. Прохорова, Е.А. Хасьянова, Н.М. Фоминых. – 2-е изд. – М. : ООО «Русское слово - учебник», 2013. – 96 с.
8. Ривкин, Е.Ю. Профессиональная деятельность учителя в период перехода на ФГОС основного общего образования. Теория и технологии [Текст] / Е.Ю. Ривкин. – Волгоград : Учитель, 2014. – 183 с.
9. Тропкина, Л.А. Открытые уроки в начальной школе. Реализация требований ФГОС [Текст] / Л.А. Тропкина. – Волгоград : Учитель, 2013. – 163 с.
10. Универсальные учебные действия школьника: инновации на основе традиций отечественной дидактики [Текст] / Рабочий блокнот участника дискуссионной площадки. – М., РГПУ им. Герцена. – 24 с.
11. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования [Текст] / Мин-во образования и науки Рос. Федерации. – М. : Просвещение, 2013. – 63 с. – (Стандарты второго поколения).
12. Хайрутдинов, Р.Р. Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха [Текст]/ Р.Р. Хайрутдинов . – Волгоград : Учитель, 2013. – 162 с.
13. Хайрутдинов, Р.Р. Физическая культура. 1 класс: технологические карты уроков по учебнику В.И.Ляха. I полугодие [Текст]/ Р.Р. Хайрутдинов . – Волгоград : Учитель, 2013. – 162 с.