**Конспект урока по физической культуре во 2, 4 классах.**

**Учитель:** Толстиков Юрий Михайлович

**Дата проведения:** 11 декабря 2012г.

**Тема**: гимнастика.

**Задачи урока.**

Познавательные:

1. Повторить кувырок вперед, передвижение в висе.

2. Совершенствовать навыки прыжков; переползания; упражнения в равновесии, метании.

3. Развивать координацию движений, ловкость и скоростно-силовые качества.

Регулятивные:

1. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей;

2. Оценивать себя, границы своего знания и умения;

3. Вырабатывать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, адекватно воспринимать предложения учителей.

Личностные:

1. Развитие доброжелательности, доверия и внимательности, смелости.

2. Развитие патриотизма.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** один мат на двух учеников; трое низких ворот; 2 гимнастические скамейки; 6 маленьких мячей; 2 обруча; веревка 10-20 м.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | Содержание | Дозиров-ка | **Организационные указания** | **Перечень УУД,** **Выполняе-мых** **учащимися**  |
| **1** | 2 | 3 | **4** |  |
| **1** | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ**1**.Построение, приветствие, сообщение задач урока.У. Ребята, представьте, что мы оказались в школе разведчиков и сегодня у вас экзамен. А как вы думаете, какими должны быть разведчики? И вы сегодня должны себя показать, какие вы сильные, ловкие и смелые - какими должны быть настоящие разведчики. **2. Ходьба:**- строевой шаг* на носках, руки на поясе;
* на пятках, руки за спину;
* на внешних сводах стопы, руки к плечам;
* на внутренних сводах стопы, руки в стороны;
* быстрая ходьба.

**3. Бег и его разновидности:**- обычный;- подскоками;- с изменением направления;- приставными шагами, правым и левым боком.**4.**  Дыхательные упражнения Игра «Позывные»\*Как стреляет пушка?\*Как гудит самолет? \*Как звучит пулемет? \*Как едет танк? \*Как стреляет пистолет?\*Как звучит сирена?**5. ОРУ:****У. посмотрите вокруг-никто не следит за вами?**А) наклоны головы: влево, право, вверх, вниз, круговые движения головой.**Разведчик должен хорошо уметь плавать** Б) круговые движения руками вперед, прогиб назад, круговые движения руками назад; **Оглянемся назад – никого нет за спиной** В) повороты туловища;**Проверка мин** Г) наклоны вперед;Д) «солдатская мельница»;Е)»каратист»- махи ногой; Ж) выпады;З) прыжковые упражнения.**6. Повтор позывных.** | 10 мин.2 мин.1 мин2 мин.1-2 мин.5 мин. | Построение в шеренгуСледить за правильной осанкой учеников: голову держать прямо, плечи развернуть, спина прямая.Соблюдать дистанцию, средний темп.На два ученика один позывной – озвучить, остальные повторяют. | Регулятивные и личностные.Регулятивные и личностные.Регулятивные и личностные.Познавательные и регулятивные. |
|  |
| **2** | ОСНОВНАЯ | 17-18 мин |  |  |
|  | А. Полоса препятствий 1. Подъем по наклонной гимнастической скамейке ***4 класс- лежа на животе и , подтягиваясь руками к себе, 2 класс- в упоре на коленях.***2. Передвижение по гимнастической стенке: ***4 класс – по третей ступеньке, 2 класс- по второй.***3. Передвижение в висе: ***4 класс лицом вперед , 2 класс – боком.***4. Прохождение по канату «через пропасть».5. Ходьба по гимнастической скамейке через препятствия.6. Под ползание под препятствием.7. «Тарзанка».8. «Переход через горку» : ***4 класс- соскок из упора присев,******2 класс- сползание.***9. Кувырок вперед.10. Прыжки по кочкам.11. Ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке.12. Ползание по гимнастическим матам «под колючей проволокой».Б. «Взрыв штаба»У. Штаб находится на втором этаже. Вам нужно попасть в окно, у каждого по две гранаты.***2 класс – 4 метра.******4 класс – 6 метров.*** В. Перетягивание каната. |  10 мин3 мин.4-5 мин. | Поставить задачу перед игроками – преодолевая препятствия, дойти до штаба и «взорвать» его. Гимнастическая скамейка под наклоном на третью ступеньку гимнастической стенки.Передвигаясь приставным шагами по гимнастической стенке пролезть через подвесную перекладину.Низкая перекладина.Канат на полу (или планка для прыжков в высоту).Набивные мячи.Низкое бревно.Преодоление оврага в висе на канате, оттолкнувшись со скамейки, приземление на маты. Страховка обязательна. Передать канат следующему.Гимнастический коньОбратите внимание на положение головы, круглую спину; слегка разведенные колени, локти прижаты, захват рук чуть ниже колен. Исправлять следующие ошибки: голова рано наклоняется впередСпина прямая, руки на пояс.Упражнения выполняются на матах, интервал между учениками 80-100 см Окно- баскетбольный щит.Граната – мяч для большого тенниса.Ученики делятся на две команды. До двух побед. |  Познавательные, регулятивные, личностные. |
| **3** | ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ | 2-3 мин. |  |  |
|  | Дыхательные упражнения –Повтор позывных.Игра «Поезд». Направляющий – «паровоз», остальные «вагончики». По сигналу учителя (хлопок) поезд двигается медленно, по свистку двигается в быстром темпе и проходит станцию «мост» – пройти по скамейке; « туннель» – пройти под низкими воротами; «змейка» – пройти «змейкой», не задевая мяча.1. Построение, подведение итогов урока.

Задание на дом. | 1 раз | «мост»«туннель»«змейка»  |  |