**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 мин  2 мин.  1-2 мин.  5 мин. | Построение в шеренгу  Следить 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 мин  3 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 конь  Обратите внимание на положение головы, круглую спину; слегка разведенные колени, локти прижаты, захват рук чуть ниже колен. Исправлять следующие ошибки: голова рано наклоняется вперед  Спина 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» |  |