**План – конспект урока**

**по гимнастике**

***4 класс***

**Вид урока–**гимнастика

**Метод проведения**: групповой, индивидуальный, поточный, игровой.

**Задачи урока:**

***1. Образовательные:***

   1.1. Совершенствование навыков лазанья.

   1.2. Закрепление навыков перелезания и переползания, висов и упоров.

   1.3. Повторение комплекса упражнений со скакалкой.

***2. Оздоровительные:***

   2.1. Дальнейшее развитие силы, ловкости, выносливости, координации   движений, двигательной памяти, внимания, координации  движений.

***3. Воспитательные:***

   3.1. Воспитание дисциплинированности, организованности, трудолюбия, культуры движений.

**Место проведения**: спортивный зал

**Инвентарь**: маты гимнастические – 12 шт., массажные коврики – 36 шт., канаты – 8 шт., конь – 2 шт., 6 турников, гимнастическое бревно, маты под снаряды.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Части урока и их содержание** | **Дозировка упражнений** | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |
| **I       Вводная часть** | 10 мин |  |
|  |  |  |
| **1.** Вход в зал в колонну по одному | 1 мин | Выполняется под музыкальное сопровождение с левой ноги. Соблюдать дистанцию. |
| **2.** Построение в одну шеренгу | 20 сек |  |
| **3.** Сообщение задач урока | 20 сек | Напомнить о технике безопасности и правилах поведения при выполнении гимнастических упражнений, о правильном дыхании при ходьбе и беге. |
| **4.** Проверка правильной осанки | 30 сек | Голова приподнята, грудная клетка развёрнута, плечи на одном уровне. |
| **5.** Строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом, строевой шаг. | 15 сек | В случае отсутствия внимания у ряда учеников, эти повороты выполнить прыжками, приходя в о.с. |
| **6.** Разновидности передвижения: | 3,5мин |  |
| \*   ходьба обычная |  | Следить за правильной осанкой. |
| \*   ходьба на носках, руки вверх |  |  |
| \*   ходьба в полуприседе, руки за спину |  |  |
| \*   ходьба высоко поднимая колени, руки на поясе |  |  |
| \* ходьба скрестным шагом, руки на поясе |  |  |
| \* подскоки, руки согнуты в локтях |  |  |
| \* шаг галопом |  |  |
| \* шаг польки |  |  |
| \* бег с высоким подниманием бедра, руки пеоед грудью |  | Темп бега спокойный. Напомнить о правильном дыхании. Соблюдать дистанцию, следить за осанкой. |
| \* бег с захлестыванием голени назад |  |  |
| \* бег змейкой |  |  |
| \* переход на ходьбу : |  |  |
| \* ходьба в бысром темпе |  |  |
| \*  ходьба обычная |  |  |
| 1-4 - руки вверх, вдох |  | Упражнение выполнять в медленном темпе |
| 5-8 - руки через стороны вниз, выдох |  |  |
| Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 | 20 сек | Выполняется в движении по команде - последовательными поворотами каждой тройки налево. |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Части урока и их содержание** | **Дозировка упражнений** | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |
| **Общеразвивающие упражнения со скакалкой** | 7 мин. | Следить за синхронностью исполнения всем классом на протяжении всего комплекса ОРУ, для чего подсчет по мере необходимости заменять словами: влево, вправо, вперёд, назад и т.п. |
|  |  |  |
| **1. И. п.- стоя, ноги вместе, скакалка внизу, сложенная вчетверо** | 6 - 8 раз |  |
|  |  |  |
| 1 - 2 - левую ногу назад на носок, скакалка вверх |  | Выполнять в медленном темпе под музыкальное сопровождение |
| 3 - 4 - и. п. |  |  |
| 5 - 8 - то же с другой ноги |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **2. И. П.  -  ноги врозь, скакалка внизу** | 6 - 8 раз |  |
|  |  |  |
| 1-4 - круговые движения головой вправо |  | Выполняется с большой амплитудой |
| 5-8 - круговые движения головой влево |  |  |
|  |  |  |
| **3. И. П. - ноги врозь, скакалка за плечами** | 6 - 8 раз |  |
|  |  |  |
| 1 - повернуть туловище вправо |  | Сохранять правильную осанку |
| 2 - наклон вперёд |  |  |
| 3 - выпрямиться |  |  |
| 4 - и.п. |  |  |
| 5 - повернуть туловище влево |  |  |
| 6 - наклон вперёд |  |  |
| 7 - выпрямиться |  |  |
| 8 - и.п. |  |  |
|  |  |  |
| **4. И. П. - стоя. Ноги вместе, скакалка, сложенная вчетверо, сзади внизу** | 6 - 8 раз |  |
|  |  |  |
| 1 - 3 - наклон вперёд, руки назад, скакалка натянута |  | Наклоны выполняются с большой амплитудой. Ноги в коленях не сгибать, руки не сгибать. |
| 4 - и. п. |  |  |
|  |  |  |
| **5. И. П. - стоя, ноги вместе, скакалка, сложенная. вчетверо вверху** | 6 - 8 раз |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Части урока и их содержание** | **Дозировка упражнений** | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |
| 1 - мах правой ногой вперёд, скакалку вперёд, коснуться ею ноги | 6 -8 раз | Ноги в коленях не сгибать |
| 2 - и. п. |  |  |
| 3 - мах левой ногой вперёд, скакалку вперёд, коснуться ею ноги |  | Выполняется с большой амплитудой. |
| 4 - и.п. |  |  |
|  |  | . |
| **6. И. П. - о. с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу** | 6-8 раз |  |
|  |  |  |
| 1 - присесть скакалку вперёд |  | Спину держать прямо, при наклонах не сгибать ноги в коленях. |
| 2 - и. п. |  |  |
| 3 - пружинистый наклон вперёд, скакалкой коснуться пола |  |  |
| 4 - и.п. |  |  |
|  |  |  |
| **7. И. П. - сед, скакалка, сложенная вчетверо, на бёдрах** | 6-8 раз |  |
|  |  |  |
| 1 - согнуть ноги и провести под ними скакалку |  | Вперёд не наклоняться |
| 2 - выпрямить ноги и поднять их (сед углом) |  |  |
| 3 - 4 и. п. |  |  |
|  |  |  |
| **8. И. П. - сед, упор сзади, скакалка, сложенная вдвое, в руках** | 8 раз | Расстояние между кистями должно быть минимальным |
|  |  |  |
| 1 - 1 2 - согнуть ноги в коленях, перевести руки вперёд, скакалку подвести под ноги |  |  |
| 3 - 4 - и. п. |  |  |
|  |  |  |
| **9. И. П. - упор присев, скакалка, сложенная вдвое, за ногами** | 8 раза |  |
|  |  |  |
| 1- толчком ног упор лёжа, |  | Ноги не касаются скакалки |
| 2 - толчком ног упор присев |  |  |
|  |  |  |
| **10. И. П. - о. с. стоя, ноги вместе, скакалка сзади внизу** | 4 - 6 раз | Вращать скакалку только кистями слегка согнутых рук |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Части урока и их содержание** | **Дозировка упражнений** | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |
| 1 - 2 - два прыжка на правой ноге с вращением скакалки вперёд |  |  |
| 3 - 4 - два прыжка на правой ноге |  |  |
| 5 - 8 - четыре прыжка на обеих ногах |  |  |
|  |  |  |
| **11. И. П. - то же** |  |  |
|  |  |  |
| Прыжки на двух ногах через скакалку на месте | 1 мин | Считать количество раз |
|  |  |  |
| Переход на ходьбу на месте в сочетании с дыхательными упражнениями. | 15 сек |  |
|  |  |  |
| Построение класса перед матами на медицинских ковриках | 30 сек | Маты лежат в два ряда, параллельно друг другу. Перед ними лежат медицинские коврики |
|  |  |  |
| **II  Основная часть** | **25  мин** |  |
|  |  |  |
| Повторить упражнения на медицинских ковриках: последовательно подниматься на носки и на пятки, ходьба на месте по коврикам | 30сек | Профилактика плоскостопия |
| **Учёт лазанья по канату** |  | По четыре человека. Остальные сидят на матах в позе "лягушка". |
| **Упражнения  в висах, перелезании и переползании** |  | Соблюдать дистанцию (2 метра). Обратно медленно идти по медицинским коврикам. |
| **1.** |  |  |
| \*перелезание через препятствие (гимнастическое бревно) с опорой на грудь (перевалом) |  | правым боком |
| \* передвижение в упоре стоя на согнутых ногах | 12 метров |  |
| \* перелезание через гимнастического коня (козла) с опорой на грудь (перевалом) |  | левым боком |
| \* вис, прогнувшись на двух параллельных канатах | 10 сек | Ноги вместе |
| \* вис, прогнувшись на высокой перекладине | 10 сек | Ноги вместе |
| **2.** |  |  |
| \* перелезание через препятствие (гимнастическое бревно) перешагиванием |  | правым боком |
| \* передвижние в упоре сидя на согнутых ногах | 12 метров | Стараться не опускать таз на маты |
|  |  |  |
| **Части урока и их содержание** | **Дозировка упражнений** | **Организационно-методические указания** |
|  |  |  |
| \* перелезание через гимнастического коня (козла) с опорой на грудь (перевалом) |  | левым боком |
| \*вис на двух канатах, ноги врозь | 10 сек |  |
| \* вис ноги врозь на высокой переладине | 10 сек |  |
| **3**. |  |  |
| \* переползание через препятствие перемахом ног |  |  |
| \* переползание по-пластунски | 12 метров | Сильно отталкиваться согнутой ногой, продвигать тело впрёд |
| \* перелезание через гимнастического коня (козла) перемахом ног |  |  |
| \* вис на двух параллельных канатах, согнув ноги | 10 сек |  |
| \* вис, согнув ногии на высокой перекладне | 10 сек |  |
| **4**. |  |  |
| \* перелезание через препятствие (гимнастическое бревно) с опорой руками и одной ногой |  | В правую сторону |
| \* переползание на спине | 12 метров |  |
| \* перелезание через гимнастического коня (козла) с опорой руками и одной ногой |  | В левую сторону |
| \* вис на на двух канатах, согнув руки | 5 сек |  |
| \* вис, согнув руки на высокой перекладине | 5 сек |  |
|  |  |  |
| **5.Эстафета "Строим мост"** | 2-3 раза | См. Приложение №1 |
|  |  | Дать название командам. Каждый участник плотно стоит в упоре согнувшись плечо к плечу |
| **III Заключительная часть** | **5 мин** |  |
|  |  |  |
| **1.** Упражнения для восстановления дыхания и растягивания мышц | 3,5 мин |  |
| **2.**Построение, подведение итоговурока | 1 мин | Краткий анализ урока ( выборочная оценка 5-6 лучших учеников) |
| **3.** Домашнее задание: повторить  упражнения в висах. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины: 3 серии по 12-15 раз на каждую группу мышц | 30 сек |  |
| **4.** Организованный выход из зала | 20 сек |  |