**Урок физкультуры.**

**Класс 4 «А»**

**Преподаватель:Захожая Т.Н.**

**Тема:**Команды - «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», расчет по порядку, рапорт учителю, перестроение из одной шеренги в три уступами, из одной колоны по одному в колону по три и четыре с поворотами.

I. Образовательные задачи:

1. Совершенствовать технику строевых приёмов на месте, в движении.
2. Учить самостоятельному проведению строевых приёмов на месте, комплекса ОРУ.
3. Развивать познавательную активность, внимание, мышление, инициативу.

II. Оздоровительные задачи:

1. Формировать правильную осанку.
2. Учить правильному дыханию при выполнении упражнений во время бега, ОРУ.

III. Воспитательные задачи:

1. Воспитывать умение выполнять коллективные действия,работать в группе.
2. Воспитывать чувство ответственности за порученное задание.

**Инвентарь:** план-конспект урока учителя, карточка с эстафетами, конспект комплекса ОРУ учащегося, набивные мячи 1,5 кг,.флажки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Доз-ка | Организационно-методические указания |
| **I** | **Подготовительная часть:** |  | До начала занятий подготовить наб/мячи в установленном месте.Отметить отсутствующих. Разбить учащихся на группы. |
| 1 | Построение, приветствие, сообщение темы, задачи урока. Значение строевых приёмов, без которых невозможна успешная организация учащихся на уроках физической культуры. Они обеспечивают порядок и дисциплину на уроках, настраивают учащихся с первых минут урока на серьёзное отношение к работе, формируют правильную осанку, умение согласованно выполнять коллективные действия в строю. | 1-2мин. |   |
| 2 | Команда: “Равняйся! Смирно!” и т.д.на 1-2-й рассчитайся! |  |   |
| 3 | Строевые приёмы на месте:* Повороты налево (направо), кругом.
* Перестроения в 1-2 шеренги, колонны.
 |  | Вызывается один желающий, провести строевые приёмы на месте или по алфавиту. Следить за терминологией, ритмом, чёткостью выполнения. Подсказывать. |
| 4 | Анализ самостоятельного проведения строевых приёмов. |  | Поблагодарить, отметить ошибки, над чем продолжить работать. |
| 5 | Размика.Ходьба с заданием: | 10-12мин. |   |
|   | И.п. – обычная ходьба |  | Следить за осанкой, голову держать прямо, не сутулиться. Следить за дыханием. |
|   | И.п. – руки за голову, ходьба на носках. |  | Локти широко развести в стороны, спина прямая, ноги прямые. |
|   | И.п – руки на пояс, ходьба на пятках |  | Держать равнение в колонне, следить за осанкой, за дыханием. |
|   | И.п. – руки за спину, ходьба на внешней стороне стоп. |  | Голову держать прямо, локти широко развернуть в стороны, спина прямая. Профилактика плоскостопия. |
|   | И.п. – руки за голову, в полуприседе. |  | Спина прямая, локти широко развёрнуты в стороны. Следить за дыханием. |
|   | Обычной ходьбой, марш!Ходьба с упражнениями. |  | Восстанавливаем дыхание. |
| 6 | Бег. |   |   |
|   | Обычный бег в среднем темпе. |  | Равнение в колонне, соблюдать дистанцию. |
| 7 | Закончили упражнение. Восстанавливаем дыхание руки через стороны. Вдох, выдох. |  | Если дыхание не восстановилось, пройти ещё один круг. |
|  8 | Комплекс ОРУ  |  | разминка. проводит учащийся |
| **II** | **Основная часть:****Тренировка команд, поворотов, сдачи рапорта, построение в 2,3 шеренги.****Проверка одной из групп** | **12-15мин.** |  Работа в группах(класс делится на 5групп,выбирается командир группы. Учащиеся тренируются выполняют команды ,повороты, построение в 2, 3 шеренгиКомплекс проводит учащийся. По ходу проведения комплекса, исправляется терминология, команды, ритмичность. |
|   | Анализ работы. Перестроение в 2 шеренги.Перестроение в 3шеренгиПовороты.. Оценка. | 3мин. | Проверка учителем.Замечания учащимся, какие неточности, ошибки были допущены в строевой подготовке.Что понравилось. |
|   | Эстафета.(две команды)1. Мяч вверху.
2. Прыжки с мячом.
3. Мяч в одной руке.
 | 5-6 мин. | Объяснение элементов эстафеты.  |
| **III** | **Заключительная часть:** | **2 мин.** |  |
|   | Построение в одну шеренгу. Подведение итогов. Объявить и выставить оценки.Д/з – составить комплекс ОРУ с гимнастическими палками. |   | Отметить лучших, активных учащихся, что получилось на уроке, что не получилось, над чем нужно поработать. |
|   | Организационный уход из спортивного зала. |   |   |