

**Технологическая карта урока  
по физической культуре для 4 класса по теме «Гимнастика с элементами акробатики»**

Ф. И. О. педагога: Сыромятников К.К.

Предмет: физическая культура

Класс: 4

Тип урока: комплексный

Раздел: гимнастика с элементами акробатики

Цель урока: Овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся по средством занятий гимнастикой.

*Задачи:*

1. образовательная: -Учить технику акробатических упражнений.

-Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных способностей.

2. воспитательная: Формировать умения проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.

3. оздоровительная: содействовать достижению гармоничности в физическом развитии, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия. Укреплять опорно-двигательный аппарат и дыхательную систему.

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастический мост, гимнастический козёл, скамейка гимнастическая.

Подготовительный(10 минут)

1. Построение, приветствие, сообщение задач урока. *Повторение правил Т.Б.на уроках гимнастики с элементами акробатики.*

2.Упражнения в ходьбе.

2.1.На носочках, руки вверх.

2.2.На пяточках, руки за головой.

2.3.С высоким подниманием коленей, руки за спиной.

2.4. Обычная ходьба, руки в стороны, круговые движения кистями рук 4 раза вперёд, 4 назад.

3.Бег-4мин.

2.Разминка:

*Упражнения для развития ловкости:*

скрестные шаги правым боком;

то же левым боком;  
бег с высоким подниманием бедра;  
приставным шагом правым, левым боком;  
ускорение.

### Основной (25 минут)

Сегодня мы с вами будем изучать технику выполнения опорного прыжка и выполнять строевые упражнения.

#### *Подводящие упражнения для опорного прыжка:*

Руки сверху на снаряде, ноги, на мостике, отталкиваемся ногами, прыжок колени груди, опора на руки.

стоя в упоре присеве на скамейке, прыжок вверх прогнувшись.

разбег 3-4 шага, наскок на мостик, приземление на гимнастические маты.

#### *Опорный прыжок:*

разбег 3-4 шага, напрыжка на мост двумя ногами, постановка рук сверху на снаряд, прыжок в упор присев, соскок, прыжок вверх прогнувшись, приземление на середину гимнастического мата на обе ноги.

#### *Строевые упражнения:*

Освоение перестроений из колонны по одному в колонны по три и четыре в движении.

По команде: в колонну по три налево марш, класс начинает перестроение из одной колонны в три, сначала идет первая шеренга, за тем вторая, и т.д. пока все не перестроятся.

По команде: на месте стой, ребята останавливаются на раз-два.

ОРУ на месте

1)и.п.- ос. 1- наклон головы вправо

2- наклон головы влево

3- наклон головы вперед-вниз

4- наклон головы назад.

2)и.п.- ос. 1-4 круговые движения головой вправо;

1-4 круговые движения головой влево.

3)и.п.-о.с. 1-2 правую руку вверх, согнуть за спину, левуюзавести за спину, стараясь соединить пальцы обеих рук.

4) и.п.-стойка на коленях, руки вниз

1-3 прогибаясь, наклониться назад и достать

Пятки;

4-и.п.

5)и.п.-сед на пятках

1-4-перейти в упор лежа;

1-4 вернуться в и.п.

6)и.п.-стоя на коленях, руки согнутые у плеч,грудью прогнуться вперед;

1-2 перекат на грудь; 3-4 –и.п.

7)и.п.-лежа на спине; 1-перейти в сед и наклонить туловище вперед, руками достать стопы ног;

2-и.п.

8)и.п.-сед ноги врозь пошире;

1-наклон вперед, захватить руками стопы;

2-3 удерживать положение;4-и.п.

*Игра на осанку «Стеночки».*

Дети в рассыпную разбегаются по залу. Водящий старается догнать того кто не успеет добежать до стены и прикоснуться спиной, пойманный становится водящим, а водящий наоборот.

Заключительный - рефлексия (5 минут)

Анализ выполнения УЗ обучающимися, рефлексия, домашнее задание.

Учитель задаёт вопросы:

какие упражнения вы сегодня выполняли на уроке?

оцените свою работу на уроке.

что такое осанка?

как определить правильность осанки?

Помочь сделать вывод, что правильная осанка - это здоровье тела, хорошая работа всех органов и систем организма.

*Домашнее задание:*

составить комплекс упражнений для формирования правильной осанки, с применением возможностей ИКТ.