**План урока физической культуры № 22 (1 триместр)**

**4 –ж класс**

**Раздел программы: «Гимнастика». Инструктаж по ТБ.**

**Тема урока: «Строевая подготовка, лазания, опорный прыжок»**

**1 час (45 мин.)**

**Тип урока: совершенствование.**

**Цели и задачи: совершенствовать двигательные навыки,**

**Продуктивно работать в команде, освоить большой двигательный объём, самоконтроль.**

**Элементы содержания: игровая разминка («Колдуны», «Класс! Внимание!»)**

**Расчёт по отделениям – элементы строевой подготовки.**

**Мальчики:1 отделение – напрыгивание на высоту**

**2 отделение – опорный прыжок**

**3 отделение – напрыгивания на скамейку**

**Девочки: 1 отделение – лазание по наклонной доске**

**2 отделение – прыжки со скакалкой**

**3 отделение – подлезания, перешагивания**

**Отделения совершенствуют 6 видов движений , работая по круговому методу.**

**Подведение итогов урока с учётом выполнения воспитательной задачи: «Работа в команде и самоконтроль». ( Какие упражнения давались тяжелее? Что из урока понравилось ? Легче работать одному или командой? Как исправить свои ошибки?)**

**Самоанализ урока.**

**Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_кол-во присутствующих\_\_\_\_\_\_ кол-во по списку\_\_\_\_**

**Тема урока: «Строевая подготовка, лазания,опорный прыжок»**

**Тип урока и его структура\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**В разделе «Гимнастика» урок 22, по которому можно оценить освоение детьми двигательных навыков этой части учебной программы.**

**Класс работоспособный и организованный с хорошим психологическим климатом. Всегда готовы к активному сотрудничеству с учителем. Целью урока ставилась-работа в команде, самоконтроль, а как результат – хорошая скорость, большой объём усвоенных навыков. Воспитывающая часть – учиться объективно оценивать свои действия и свою роль в коллективе.**

**Содержание урока скомбинировано из игровой, круговой и гендерной методики, чтобы урок проходил динамично, эмоционально и эффективно и достиг главной цели – совершенствованию двигательных навыков.**

**Рационально распределив время на этапах, можно осваивать программу быстрее и уделить время воспитательно-обучающим аспектам, таким как саморегуляция и быстрое восстановление после физической нагрузки.**