

# КОНСПЕКТ

## урока по физической культуре по разделу основная гимнастика для учащихся 4-го класса

**Тема урока:** висы, упоры и равновесие

**Задачи:** – ознакомить занимающихся с висами и упорами на низкой перекладине;  
– способствовать тренировке вестибулярного аппарата, используя для этого гимнастические скамейки;  
– разучить игру «Удочка»;  
– добиться осознанной дисциплины на уроке.

**Тип урока:** вводный (ознакомительный)

**Метод организации:** групповой, поточный.

**Время проведения:** 11.00 – 11.45

**Место проведения:** спортивный зал школы.

**Необходимый инвентарь и оборудование:**

- пристеночные перекладины – 5 шт.
- скамейки – 8 шт.
- стимулятор прыгучести – 1 шт.
- специальная скакалка – 1 шт.

**Конспект составил:** Девицкий Георгий Иванович – учитель физической культуры  
ГБОУ СОШ №538 Кировского района Санкт-Петербурга



|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| 8.Подготовить мышцы ног для занятий                                | 3 – и.п. стойка ноги врозь пошире, стоя в колонну по одному, шест на левом плече, удерживая рукой<br>1 - полуприсед на левой<br>2 - и.п.<br>3 – 4 то же на правой  | 8 - 12 раз                                 | Перед выполнением данного упражнения строй повернуть направо.<br><br>Противоположную ногу приседа выпрямить. |
| 9.Подготовить мышцы задней поверхности бедра и голени к нагрузкам. | 4 – и.п. стоя в шеренгу, шест за головой<br>счет 1- наклон вперед прогнувшись<br>2 - и.п.  | 8 - 12 раз                                 | При наклоне голову отвести назад.  |
| 10.Способствовать укреплению мышц плечевого пояса.                 | 5 – и.п.стоя в колонну по одному, шест внизу удерживая левой рукой<br>1 - дугой наружу, шест вверх, захват правой рукой<br>2 - шест опустить вниз справа, и.п.   | 12 - 14 раз                                | Руки прямые  |
|  | 6 – и.п. стоя в шеренгу, шест на грудь<br>1 - шест вверх<br>2 - и.п.   | 12 - 12 раз                                | Голову отвести назад.  |
|  | 7 – и.п. стоя в шеренгу с наклоном вперед, шест внизу<br>1- подтянуть шест на грудь<br>2 - и.п.  | 12 -14 раз                                 | Ноги прямые  |
| 11.Способствовать укреплению мышц голеностопного сустава           | 8 – и.п. стоя в шеренге шест перед грудью<br>1 - прыжком стойка ноги врозь, шест вперед<br>2 - прыжком и.п.<br><br>9 – и.п. стоя шеренгой, левая нога впереди правая сзади, шест перед грудью<br>1 - прыжком сменить положение ног, шест вверх<br>2 - прыжком и.п. | 16 - 18 раз<br><br><br><br><br>16 - 20 раз | Добиться синхронного выполнения.<br><br><br><br><br>Обязательно выполняем согласованно под счет учителя.     |

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

**26-28 минут**

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p>1.Организовать занимающихся для выполнения упражнений в основной части урока.</p>                             | <p>Определить каждой шеренге (группе) место их занятий. Закрепить перекладины в пристенных кронштейнах</p>  | <p>2 минуты</p>  | <p>Цифровые указатели на в/б щитах.<br/>На одной группе продемонстрировать установку и крепление перекладины.</p>   |
| <p>2.Ознакомить учащихся с установкой и креплением перекладины и сообщить приемы страховки и само страховки.</p> | <p>Универсальная перекладина представляет собой металлическую трубу длиной 2,5 м. и диаметром 40 мм, один конец которой крепится в гнезде кронштейна, а другой поддерживают занимающиеся плечом. Высота снаряда зависит от возраста и подготовленности.</p>   |  | <p>Все упражнения выполняются со страховкой самими учащимися, поэтому необходимо показать приемы страховки и само страховки. Необходимо под перекладины положить маты. Для обеспечения прочности хвата руками перекладину необходимо протереть наждачной бумагой.</p> |
| <p>3.Ознакомить занимающихся с простейшими упражнениями.</p>   | <p>1 – из виса стоя, хватом сверху, толчком двух ног упор прогнувшись, держать 3 счета, махом назад соскок<br/>2 – из виса стоя, хватом сверху, толчком двух ног упор прогнувшись- держать, махом назад соскок с поворотом на 90 градусов<br/>3 – из виса стоя, хватом сверху, толчком двух ног, упор прогнувшись -держать, медленное опускание вперед в вис, присев<br/>4 – из виса присев, хватом сверху, толчком левой продев правую вис завесом прогнувшись</p> | <p>1 раз<br/><br/>2 раза<br/><br/>2 раза<br/><br/>4 раза</p> | <p>В упоре голову отвести назад, прогнуться. Приземление на полусогнутые ноги. Для облегчения выход в упор, рейку использовать рейку гимнастической стенки.</p>   |
| <p>4.Уборка снарядов.</p>  | <p>Перекладины</p>  |  | <p>Повесить на крючки</p>   |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p>5. Способствовать развитию вестибулярного аппарата.</p> | <p>Гимнастические скамейки установлены на высоте 70-80 см и под углом, один конец крепится на стенке, а второй на полу.</p> <p>1– и.п. руки на поясе или за головой, ходьба на носках и соскок прогнувшись</p> <p>2– две скамейки установлены рядом, одна из них параллельно пола, другая под углом. Забегание по наклонной, переход по стенке на параллельную скамейку и ходьба по ней с поворотами на 360 градусов. В конце скамейки соскок прогнувшись.</p> <p>3 – забегание по наклонной, переход на параллельную, ходьба по ней прыжками и в конце соскок в обруч, установленный на высоте 90-10 см.</p> | <p>2 - 3 раза</p> <p>2 - 3 раза</p> <p>3 - 4 раза</p> | <p>Проверить крепление скамейки на рейке стенки. Начинать с малого угла наклона, затем постепенно увеличивать</p> <p>При забегании обеспечить страховку, удерживая за руку.</p> <p>Следить за мягким приземлением.</p> <p>Обруч удерживают занимающиеся на оптимальной высоте 90 – 100 см.</p> |
| <p>6. Способствовать развитию прыгучести.</p>              | <p>Настенные стимуляторы прыгучести поворотом на 90 градусов привести в рабочее положение и закрепить.</p> <p>Упражнения выполняются поточным способом по кругу. Быстрый разбег, толчок одной ногой и в прыжке коснуться ориентира с обозначенной высотой (цифрой).</p>   | <p>3 – 4 минуты</p>                                   | <p>Развитие прыгучести проводить в игровой форме «Кто выше прыгнул» «кто больше занял призовых мест» и т.д. Подвести итоги.</p>  |
| <p>7. Ознакомить занимающихся с игрой «Удочка».</p>        | <p>Для организации игры необходимо образовать круг с интервалом между учащимися 1 м. Учитель, стоящий в</p>   |   | <p>Перед началом вращения скакалки необходимо научить занимающихся прыгать, толкаясь двумя ногами на</p>   |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | середине круга одной рукой вращает специальную скакалку с увеличенным весом движущегося конца на конце. Занимающиеся перепрыгивают движущийся шнур. |  | месте.<br><br>Можно провести игру с выбыванием и определением победителя. |
|--|---|--|---|

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА 7-8 минут

|   |   |                              |   |
|---|---|------------------------------|---|
| 1. Привести зал в надлежащий вид.   | – убрать скамейки и расставить по местам, подставки для скамеек подвесить на стенку, стимуляторы прыгучести прижать к стенкам   | 2 минуты                     | За уборкой инвентаря следит дежурный по классу. |
| 2. Создать условия для постепенного перехода от интенсивных нагрузок к относительно спокойному состоянию. | – ходьба по залу в медленном темпе<br><br><b>ИГРЫ:</b><br>1. «Кто меня слышит».<br>2. «Кто определит точное время».<br>3. «Кто точно укажет стороны света».<br>4. «Сколько б/б щитов в зале». | 1 минута<br><br>2 - 3 минуты | Игры проводить тихо в одношереножном строю.     |
| 3. Подведение итогов урока.   | Отметить степень усвоения учебного материала.<br>Выставить оценки в рабочий журнал.<br>Выделить наиболее успешных учеников.   | 1 - 2 минуты                 |   |
| 4. Сообщить классу упражнения для самостоятельных занятий.  | Самостоятельно составить комплекс утренней гимнастики   | 1 - 2 минуты                 | На следующем уроке проверить задание.           |

