

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

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА 8-10 минут

ЧАСТНЫЕ ЗАДАЧИ	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	ДОЗИРОВКА	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
1. Организация учащихся до начала урока.	Дать сигнал выхода в спортивный зал	1 минута	Дежурный заводит класс в спортивный зал.
2. Организовать занимающихся для урока	Построение в шеренгу по одному на боковой линии зала. Отдача рапорта и сообщение задач урока	1 минута	Строит класс и отдает рапорт дежурный по классу
3. Способствовать закреплению устойчивой и правильной осанки.	– повороты на месте – продвижение на носках по линии в/б площадки, руки на пояс – и.п. руки за спину, ходьба высоко поднимая колено – и.п. руки к плечам 1 - локти вперед 2 - локти назад – и.п. руки на пояс приставными шагами	пройти половину зала 12 - 13 раз 1 круг	Смотреть вперед. Туловище прямое. Дистанция на вытянутую руку вперед. Передвигаться на высоких носках
4. Подготовить сердечнососудистую систему к более высоким нагрузкам. 5. Переход на ходьбу. 6. Организовать учащихся для выполнения О.Р.У. с шестом. 7. Способствовать формированию правильной осанки у занимающихся.	– бег в медленном темпе в колонне по одному – переход на ходьбу Размыкание поворотом налево через середину зала в колонну по четыре. Всем шеренгам выдать металлические шесты <u>О.Р.У. с шестами</u> 1– и.п. стойка ноги врозь, шест внизу 1 - шест вверх 2 - шест вниз 2 – и.п. шест перед грудью 1 - шест вверх, левую ногу назад на носок 2- и.п. 3 - 4 то же с другой ноги	3 минуты 1 круг 8 - 12 раз 8 - 12 раз	В прессе бега напомнить о правильном и ритмичном дыхании. Каждой четверке (шеренге) указать место остановки. Вес шеста 4-5 кг. Указать о Т. Б. занимающимся. Все упражнения выполняются под счет Поднимая шест посмотреть на него. Отставляя ногу прогнуться.

8.Подготовить мышцы ног для занятий	3 – и.п. стойка ноги врозь пошире, стоя в колонну по одному, шест на левом плече, удерживая рукой 1 - полуприсед на левой 2 - и.п. 3 – 4 то же на правой	8 - 12 раз	Перед выполнением данного упражнения строй повернуть направо. Противоположную ногу приседа выпрямить.
9.Подготовить мышцы задней поверхности бедра и голени к нагрузкам.	4 – и.п. стоя в шеренгу, шест за головой счет 1- наклон вперед прогнувшись 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 1 - дугой наружу, шест вверх, захват правой рукой 2 - шест опустить вниз справа, и.п.	12 - 14 раз	Руки прямые
	6 – и.п. стоя в шеренгу, шест на грудь 1 - шест вверх 2 - и.п.	12 - 12 раз	Голову отвести назад.
	7 – и.п. стоя в шеренгу с наклоном вперед, шест внизу 1- подтянуть шест на грудь 2 - и.п.	12 -14 раз	Ноги прямые
11.Способствовать укреплению мышц голеностопного сустава	8 – и.п. стоя в шеренге шест перед грудью 1 - прыжком стойка ноги врозь, шест вперед 2 - прыжком и.п. 9 – и.п. стоя шеренгой, левая нога впереди правая сзади, шест перед грудью 1 - прыжком сменить положение ног, шест вверх 2 - прыжком и.п.	16 - 18 раз 16 - 20 раз	Добиться синхронного выполнения. 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. 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 вися стоя, хватом сверху, толчком двух ног упор прогнувшись, держать 3 счета, махом назад соскок 2 – из вися стоя, хватом сверху, толчком двух ног упор прогнувшись- держать, махом назад соскок с поворотом на 90 градусов 3 – из вися стоя, хватом сверху, толчком двух ног, упор прогнувшись -держатель, медленное опускание вперед в вис, присев 4 – из вися присев, хватом сверху, толчком левой продев правую вис завесом прогнувшись</p>	<p>1 раз 2 раза 2 раза 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. 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 ИГРЫ: 1. «Кто меня слышит». 2. «Кто определит точное время». 3. «Кто точно укажет стороны света». 4. «Сколько б/б щитов в зале».	1 минута 2 - 3 минуты	Игры проводить тихо в одношереножном строю.
3. Подведение итогов урока.	Отметить степень усвоения учебного материала. Выставить оценки в рабочий журнал. 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.

