

КОНСПЕКТ

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

Тема урока: метание теннисного мяча и бег на короткие дистанции

Задачи: – закрепить навыки челночного бега 3x10;

– освоить технику метания мяча с тормозным устройством;

– закрепить навыки метания в игровой форме;

– способствовать развитию скоростно-силовых качеств;

– содействовать усвоению знаний о применении метания в жизни человека.

Тип урока: обучающий.

Метод организации: групповой, поточный.

Время проведения: 12.00 – 12.45

Место проведения: спортивный зал школы.

Необходимый инвентарь и оборудование:

– теннисные мячи .

– мишени – 4 шт.

– стимулятор прыгучести – 1 шт.

– поролоновые полоски – 1 шт.

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

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА 10-12 минут

ЧАСТНЫЕ ЗАДАЧИ	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	ДОЗИРОВКА	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
1. Организация учащихся для урока.	– построение на стадионе в шеренгу по одному – отдача рапорта и сообщение задач урока – проверить спортивную форму и обувь	2 минуты	Рапорт отдает дежурный по классу. Значение формы и обуви для успешного усвоения программы
2. Способствовать созданию условий устойчивой и правильной осанки.	– ходьба на носках, руки за спиной – ходьба с поворотом туловища, руки к плечам – ходьба на носках высоко поднимая колени, руки на поясе – ходьба с высоким подниманием колена с переходом к прыжкам с ноги на ногу	1 минута	Смотреть в сторону поворота. Туловище прямое. Прыжки выполнять на носках.
3. Подготовить организм учащихся к основной части урока.	– бег в медленном темпе по кругу – бег «змейкой» поперек зала – бег в среднем темпе между барьерами – переход на шаг	1 минута	В прессе бега напомнить о правильном дыхании.
4. Организовать класс для выполнения О.Р.У. 5. Способствовать формированию правильной осанки.	1. Размыкание по точкам зала. 2 – и.п. палка внизу, хват сверху за концы 1 - палку вверх, прогнуться 2 - и.п. 3– и.п. палка за головой, хват за концы 1 - отставляя левую ногу на носок, наклон влево 2 - и.п.	8 – 10 раз	Команда «по точкам становись!» Упражнения выполняются с гимнастической палкой. Поворот головы в сторону наклона, нога прямая.
6. Подготовить мышцы ног к основной работе.	4 – и.п. стойка ноги врозь, палка перед грудью 1 - присев, палка вперед 2 – и.п.	8 – 10 раз	Туловище держать прямо.

<p>7. Добиться эластичности мышц задней поверхности бедра и голени.</p>	<p>5 – и.п. палка за головой 1 - выпад вправо, передвигая палку вправо 2 - и.п. 3 - то же влево</p>	<p>8 – 10 раз</p>	<p>Палку передвигать скольжением. Голову повернуть в сторону выпада.</p>
<p>8. Подготовить мышцы спины к нагрузкам.</p>	<p>6 – и.п. стойка ноги врозь пошире, палка обратным хватом за спиной 1 - наклон вперед, палку вверх за спиной 2 – выпрямляясь, и.п.</p>	<p>6 – 8 раз</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать, палку ближе к голове, руки прямые.</p>
<p>9. Подготовить мышцы стопы к беговым упражнениям.</p>	<p>7 – и.п. палка внизу, хват за концы 1 - отставляя левую ногу назад на носок, палка вверх 2 - приставляя левую ногу, палку вниз 3 - 4 то же правой</p>	<p>6 – 8 раз</p>	<p>Голову отвести назад, прогнуться.</p>
<p>10. Подготовить класс к беговым упражнениям.</p>	<p>8 – и.п. стоя левым боком к лежащей палке, прыжки через палку боком, толкаясь двумя ногами</p> <p>Разомкнуть в колонну по четыре в нижней части зала.</p>	<p>12 – 14 раз</p>	<p>На палку не наступать, прыгать на носках.</p>

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

26-28 минут

<p>1. Закрепить навыки бега по прямой с высокого старта.</p>	<p>БЕГ</p> <p>– на месте, высоко поднимая колено</p> <p>– на месте, поднимая колено и по сигналу ускорение 12 – 14 м.</p> <p>– в упоре присев, по сигналу ускорение 12 – 14 м.</p> <p>– из положения в упоре лежа на согнутых руках</p>	<p>2 подхода</p> <p>2 подхода</p> <p>2 подхода</p>	<p>Упражнения выполняют сменами, туловище держать вертикально, добиться максимальной частоты.</p> <p>Ноги разводить пошире.</p>
--	--	--	---

<p>2. Восстановить навыки поворотов в челночном беге.</p>	<p align="center">ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ</p> <p>– бег с переноской двух поролоновых полосок по линиям волейбольной площадки (до средней линии) – бег с переносом полосок на 12 метров – бег с переносом полосок до 15 метров</p>	<p>1 попытка</p> <p>1 попытка</p> <p>2 попытки</p>	<p>У каждого ученика две полоски.</p> <p>Перестроить колонну по четыре.</p> <p>По сигналу ученики стоящие впереди захватывают одну полоску, лежащую перед ними на линии и переносят её на шестиметровую, возвращаются за второй, несут на трехметровую и так до конца зала. ФИНИШ.</p>
<p>3. Закрепить навыки переноски кубиков три раза по 10 метров.</p>	<p align="center">ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ С КУБИКАМИ</p> <p>– челночный бег с переносом одного кубика – челночный бег с переносом двух кубиков – челночный бег с переносом трех кубиков – челночный бег 3х10 метров с переносом одного кубика</p>	<p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>1 раз</p>	<p>Ставить кубик за линию.</p> <p>На время.</p>
<p>4. Освоить технику метания мяча с тормозным устройством (парашют).</p>	<p align="center">МЕТАНИЕ МЯЧА</p> <p>– передача мяча в парах из-за головы одной рукой – метание в ель с 2 – 3 м. – метание в цель с 4-х м. – метание в цель с 4-х м. на количество попаданий</p>	<p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p> <p>2 минуты</p>	<p>Для хорошей организации пользоваться мячами с «парашютами».</p> <p>Метание командное.</p>
<p>5. Закрепить навыки метания в игровой форме.</p>	<p align="center">Игра «НАПАДАЮЩИЙ УДАР»</p> <p>Игра проводится на волейбольной площадке с натянутой сеткой. Для игры</p>		<p>Высоту сетки устанавливает учитель.</p>

<p>6. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.</p>	<p>нужен один большой, легкий мяч Класс делится на две команды и занимают обе волейбольные площадки. Участник одной команды, стоящий на 3-х метровой линии одной рукой подбрасывает перед собой мяч, а ладонью другой руки наносит удар. Перелетевший мяч другая команда ловит и таким же способом посылает его через сетку. Команда пропустившая мяч проигрывает одно очко. Игра продолжается до 15 или 25 очков.</p> <p style="text-align: center;">ПРЫЖКИ НА ТРЕНАЖЕРЕ</p> <p>Поперек зала натягивается тренажер. Для занятий на нем класс перестраивается в колонну по четыре. Перед каждой колонной на тренажере подвешены по 3 разной длины гибкие полоски. Задача: разбегаясь на полной скорости, выполнить прыжок и коснуться рукой одной из полосок.</p>	<p>4 минуты</p>	<p>Количество устанавливается учителем.</p> <p>Количество очков устанавливает учитель.</p> <p>Прыжки выполняют поточно туда и обратно. На каждой полоске нанесена цифра 3,4,5, самая высокая -5. Данное упражнение можно выполнять в форме соревнований.</p>
--	---	-----------------	---

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА 7-8 минут

<p>1. Подготовить спортивный зал для проведения следующих уроков.</p>	<p>– убрать теннисные мячи, поролоновые полоски, тренажер</p>	<p>2 минуты</p>	<p>За уборкой инвентаря следит дежурный по классу.</p>
<p>2. Создать условия для постепенного перехода от интенсивных нагрузок к относительно спокойному состоянию.</p>	<p>– перестроение класса в шеренгу по одному</p> <p>– ходьба по залу в медленном темпе</p> <p>– перестроение в круг, каждому выдается резиновое кольцо</p>		<p>В кругу прочно установлена вертикальная стойка. Поочередно ученики набрасывают кольцо на стойку. Кто набросил, тот и «СНАЙПЕР»</p>
<p>3. Подведение итогов урока.</p>	<p>ИГРА «СНАЙПЕР»</p>	<p>1 минута</p>	
<p>4. Сообщить классу упражнения для самостоятельных занятий.</p>	<p>– отметить степень усвоения учебного материала</p> <p>– выставить оценки</p> <p>– отблагодарить лучших учеников</p> <p>– назвать и показать несколько упражнений для формирования хорошей осанки</p>	<p>1 минута</p>	<p>Показать на лучших учениках.</p>
		<p>2 минуты</p>	