ГУ-СОШ № 1

Воронова Лариса Ивановна

Должность: Учитель физической культуры

Стаж работы: 22года

Категория: первая

Предмет: физическая культура

Тема: Гимнастика.

Класс: 4

План-конспект

урока по физической культуре (гимнастика).

4 класс дата проведения: «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_\_г.

Цель урока: Развитие физических качеств учащихся посредством круговой тренировки, развитие силы, гибкости и координации движений. Популяризация ЗОЖ.

Задачи урока:

1. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках. Совершенствование техники выполнения опорного прыжка: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.
2. Развитие гибкости, координации движений, прыгучести.
3. Воспитание чувства товарищества.

Тип урока: обучающий.

Инвентарь: гимнастические скакалки, скамейки, секундомер, свисток, гимнастические маты, кегли, гимнастические палки, гимнастический козёл, мостик.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методика обучения, организации, воспитания.** |
| **I. Вводно-подготовительная часть.** | **10-12 мин.** |  |
| 1. Построение, рапорт, сообщение задач урока. | 30 сек. | «В одну шеренгу-СТАНОВИСЬ!», О.В. на форму учащихся |
| 1. Повороты на месте | 30 сек. | «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!». |
| 1. Подготовительные упражнения:   И.п. – О.с.  1 – руки вперед;  2 – руки вверх;  3 – руки вперед;  4 – и.п. | 3- 4 раза | Концентрация внимания. Подготовка организма к активным двигательным действиям. |
| И.п. – о.с., руки за спину  1 – поднимание на носки;  2 – и.п. | 3 – 4 раза | Обратить внимание на осанку. |
| И.п. – о.с.  1 – поворот головы направо;  2 – и.п.;  3 – поворот головы налево;  4 – и.п. | 3- 4 раза | Подготовка организма к активным двигательным действиям. |
| 1. Ходьба с заданием: | 1 – 2 мин. | «Налево, в обход шагом – МАРШ!» |
| * На носках, руки вверх |  | Руки прямые, спина прямая. |
| * На пятках, руки за голову. |  | Локти в сторону, голову не опускать. |
| 1. Бег | 3 – 5 мин. | «Бегом – МАРШ!» |
| 1. Бег с заданием. |  |  |
| * Противоходом; |  | См. технологическую карту. |
| * «Змейкой»; |  | См. технологическую карту. |
| * Со взмахом прямых ног вперед, руки на пояс. | 1 дорожка | Задание выполняется по диагонали. Ноги прямые дистанция 1 шаг, поточный способ выполнения. |
| * Подскоки, руки на пояс. | 1 дорожка | Лопатки развёрнуты, спина прямая. |
| * Шаг галопа правой, руки на пояс | 1 дорожка | Шаг с носка. Голова прямо. |
| * Шаг галопа левой, руки на пояс | 1 дорожка | О.в. – на подбив ноги. |
| 1. Ходьба с восстановлением дыхания | 30 сек. | «Шагом – МАРШ!» |
| 1 – 2 – руки через стороны вверх  3 – 4 – в и.п. | 5 – 6 раз | Вдох  Выдох |
| 1. Перестроение из колонны по одному в колонну по три последовательным поворотом в движении. | 30 сек. | Перед перестроение учащиеся берут гимнастическую палку.  «Налево, в колонну по три – МАРШ!» интервал, дистанция 2 шага. |
| 1. ОРУ с гимнастической палкой.   1. И.п. – стойка ноги вместе, палка внизу.  1 – 2 – палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох  3 – 4 – и.п., выдох.  2. И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу.  1 – наклон вперед, руками коснуться пола, выдох.  2 – и.п., вдох.  3. И.п. – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч.  1 – поворот туловища направо  2 – и.п.  3 – 4 – то же в левую сторону.  4. И.п. – стойка ноги вместе, палка внизу.  1 – 4 – поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги.  5 – 8 встать, не касаясь руками и палкой пола.  5. И.п. – стойка ноги вместе, палка горизонтально вверху.  1 – правую ногу в сторону на носок, наклон вправо  2 – и.п.  3-4-то же в левую сторону  6. И.п. – лежа, палка вверху (руки свободно лежат на полу)  1 – 2 – прогнуться, поднимая палку повыше, вдох.  3 – 4 – и.п., выдох  7. И.п. – о.с. палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. После прыжков перейти на ходьбу. (20 – 30 с). | 3 – 4 мин.  6 – 8 раз  12 – 15 раз.  10 – 12 раз.  10 – 15 раз.  10 -12 раз.  6 – 8 раз  18-20 прыжков | Руки прямые, спина прямая.  Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата.  При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное.  Спина прямая.  При наклоне - выдох, при выпрямлении – вдох.  Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками.  Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное.  Учащиеся ставят палки на место и возвращаются в строй. |
| **II. Основная часть** | **27 – 29 мин.** |  |
| 1. Круговая тренировка | 7 - 10 мин. | Упражнения выполняются в определенном порядке. |
| 1 станция – подтягивание в висе лёжа | По 15секунд | Ноги не сгибать.  Руки за голову.  Мягкое приземление.  О.В. – хват рук в группировке. Плотность группировки.  Руки не сгибать.  Ноги вместе, прямые.  Ноги на ширине плеч, не сгибать.  Прыжки на двух. |
| 2 станция – поднимание туловища из положения лежа |
| 3 станция – упор, лежа с упором на гимнастическую скамейку, упор присев – соскок прогнувшись. |
| 4 станция – из упора присев перекат назад в группировке в и.п. |
| 5 станция – выкруты рук с фиксированным хватом. |
| 6 станция – перекаты – «рыбка». |
| 7 станция – наклоны туловища вперед ноги врозь. |
| 8 станция – прыжки через скакалку |
| 9 станция - И.п. – лежа на спине головой к гимнастической стенке, держась за нижнюю рейку. Перекатиться на лопатки и коснуться стенки как можно выше: |  |
| Перестроение класса на подгруппы. | 30сек. | Класс делится на подгруппы: мальчиков и девочек. Назначаются старшие группы. |
| 1. Совершенствование техники стойки на лопатках.   1. И.п. – руки назад. Согнуть руки и упереться ладонями в поясницу. Большие пальцы вперед, локти стараться в стороны не разводить.  2. И.п. – упор, лежа сзади, подбородок прижать к груди.    3. И.п. – упор сзади на локтях на мате; упираться ладонями в поясницу (большие пальцы вперед).    4. Выполнение стойки на лопатках с помощью.  5. Самостоятельное выполнение элемента. | 10 – 15 минут  2-3раза  2-3раза  2раза  2раза  2-3раза | В крайней точке переката назад согнуть руки и опереться ладонями в поясницу (большие пальцы вперед); разгибаясь, выпрямить тело, чтобы туловище и сомкнутые ноги составляли одну прямую линию.  В крайней точке переката назад согнуть руки и опереться ладонями в поясницу (большие пальцы вперед); разгибаясь, выпрямить тело, чтобы туловище и сомкнутые ноги составляли одну прямую линию.  О.В. на положение туловища,  Мышцы спины и ног напряжены.  Туловище и ноги образуют одну прямую.  Помощник стоит с боку от занимающегося.  После выполнения упражнений на снарядах по сигналу учителя подгруппы меняются местами. |
| 1. Совершенствование техники выполнения опорного прыжка: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. 2. Из упора стоя на мостике перед козлом два-три прыжка на месте и вскок в упор стоя на коленях. Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью. 3. Из упора стоя на мостике перед козлом два-три прыжка на месте и вскок в упор присев. Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью.      1. С небольшого разбега вскок в упор стоя на коленях на козлик и со взмахом рук соскок вперед. 2. С небольшого разбега вскок в упор присев на козлик и со взмахом рук соскок вперед.      1. Выполнение прыжка с полного разбега. | 10 – 15  минут  2-3раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  4-5 раз | Выполнение задания поточно. О.В. – на типичные ошибки при обучении опорных прыжков.   * Отсутствие наскока на мостик (пробегание по мостику). * Слабый толчок ног от мостика. * Недостаточно энергичный взмах руками. * Недостаточный толчок ногами. * Недостаточное поднимание коленей к груди (колени идут на коня). * Не одновременное поднимание ног. * Слабый толчок ногами от коня. * Отсутствие полета перед приземлением. |
| 1. эстафета | 1 – 2 мин | Перед командой лежат два мата. По сигналу первый участник делает два кувырка вперед, бежит до стойки оббегает её и бегом возвращается назад. Передает эстафету следующему игроку. Выигрывает команда первой закончившая эстафету. |
| 2. эстафета с лазанием | 1 – 2 мин. | Перед командой лежат два мата. По сигналу первый участник делает два кувырка вперед, бежит до скамейки – проползти по скамейке на четвереньках – назад тоже, кроме кувырков. Передать эстафету. Выигрывает команда первой закончившая эстафету. |
| **III. Заключительная часть** | **3 – 5 минут** |  |
| 1. Бег | 1 круг | 0,5 круг темп медленный с переходом на шаг. Расслабить руки. |
| 2. Построение в шеренгу | 30сек – 1мин. | «В одну шеренгу –СТАНОВИСЬ!» |
| 1. Игра «Три движения» | 1 мин. | См. карточку. |
| 4. Подведение итогов урока, д/з. | 1 – 2 мин. | Выделить лучших.  Д/з – поднимание туловища из положения лёжа – 10 х 3 , сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, способом «кузнечик» – 10раз х 3подхода |