

КОНСПЕКТ

урока по физической культуре по разделу гимнастика для учащихся 5-го класса

Тема урока: висы и упоры на перекладине
равновесие на скамейках

Задачи: ознакомить занимающихся с простейшими висами и упорами;
способствовать развитию координационных способностей применительно
к упражнениям в равновесии;
способствовать развитию прыгучести;
добиться осознанной дисциплины.

Тип урока: обучающий.

Метод организации: групповой, поточный.

Время проведения: 11.00 – 11.45

Место проведения: спортивный зал.

Необходимый инвентарь и оборудование:

- перекладины – 5 шт.
- гимнастические скамейки – 8 шт.
- стимуляторы прыгучести – 2 шт.
- скакалка – 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 до начала урока.	Дать сигнал на выход в спортивный зал		Дежурный выводит в с/з
2. Организация учащихся для урока.	– построение на боковой линии с/з – отдача рапорта о готовности класса – сообщение задач урока	1 минута 1 минута 1 минута	Класс строится , дежурный по классу отдает рапорт.
3. Способствовать устойчивой и правильной осанке.	– повороты на месте – ходьба на носках по линиям в/б площадки – и.п. руки за спину, ходьба высоко поднимая колено – и.п. руки к плечам, 1-ый шаг левой, локти вперед 1-ой шаг правой, локти назад – и. п. руки на поясе Шаг галопа влево и право	2 минуты 2 минуты	Туловище держать прямо Дистанция на вытянутые руки вперед. На высоком носке.
4. Подготовить сердечнососудистую систему к более высоким нагрузкам.	Бег: – в медленном темпе – в среднем темпе – в медленном темпе – переход на ходьбу	30 сек. 1 минута 30 сек.	Напомнить учащимся о правильном дыхании.
5. Организовать класс для О.Р.У. с шестами.	Размыкание поворотом в движении налево через середину зала в колонну по четыре.	30 сек.	Указать место остановки каждой четверке. Выдать шесты. Вес шеста 5-6 кг.
6. Подготовить организм занимающихся к занятиям в основной части урока и добиться синхронного выполнения упражнений	1 – и.п. стоя ноги врозь шест внизу 1 - шест вверх 2 - и.п. 2 – и.п. шест перед грудью 1 - шест вверх, левую ногу назад на носок 2 - и.п. 3- то же с другой ноги 4 - то же с другой ноги	6 – 8 раз 6 – 8 раз	Все упражнения выполнять под счет. Посмотреть на шест. Прогнуться

	<p>3 – и.п. стойка ноги врозь пошире, стоя в колонну по одному, шест удерживая руками на левом плече</p> <p>1 - полуприсед. на левой</p> <p>2 - и.п.</p> <p>3 – 4 аналогично повторить</p> <p>10 – 12 раз на правой</p>		Перед выполнением упражнения строй повернуть налево.
7.Подготовить мышцы задней поверхности ног и спины.	<p>4 – и.п. стоя в шеренгу, шест за головой удерживая руками</p> <p>1 – наклон вперед прогнувшись</p> <p>2 – и.п.</p>	10 – 12 раз	Голову отвести назад.
8.Способствовать развитию мышц туловища.	<p>5 – и.п. стоя в колонну по одному, шест удерживая левой рукой</p> <p>1- дугой наружу, шест вверх с перехватом правой рукой</p> <p>2 - опустить шест справа</p> <p>3 - 4 – тоже вправо</p> <p>6 – и.п. стоя в шеренгу, шест перед грудью, хватом сверху</p> <p>1 - шест за голову</p> <p>2 – и.п.</p> <p>7 – и.п.стоя в шеренгу с наклоном вперед, шест опущен вниз хватом сверху</p> <p>1 - подтянуть шест на грудь</p> <p>2 – опускаая вниз и.п.</p>	<p>10 – 12 раз</p> <p>10 – 12 раз</p> <p>12 – 14 раз</p>	<p>Рука с шестом прямая.</p> <p>Голову наклонить вперед.</p> <p>Туловище неподвижно.</p>
9. Способствовать укреплению мышц стопы.	<p>8 – и.п. стоя в шеренге шест перед грудью, хват сверху</p> <p>1 - прыжком стойка ноги врозь, шест вверх</p> <p>2 – прыжком и.п.</p>	14 – 16 раз	Темп быстрый под счет хлопками.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

28-30 минут

1.Организовать занимающихся для выполнения упражнений на перекладинах.	Упражнения выполняются на пяти перекладинах (турниках) ПЕРЕКЛАДИНЫ – описание и установка снаряда. Универсальная перекладина представляет собой металлическую трубу длиной около 3-х метров и диаметром 32-34 мм. Один конец крепится в гнезде кронштейна, а другой конец поддерживают на плече.	2 – 3 минуты	Определить каждой группе место занятий. Продemonстрировать установку и крепление перекладины. Проверить прочность установки перекладин всеми группами. Объяснить способ удержания перекладины на плече.
2.Ознакомить учащихся с установкой и креплением снаряда.			
3.Научить занимающихся приемам страховки.	На одной группе показать способы страховки и само страховки.	1 минута	Рассказ сочетая с показом.
4.Ознакомить с простейшими висами и упорами на перекладине.	1 – из виса стоя хватом сверху, толчком двух ног упор на перекладине прогнувшись держать махом назад, соскок 2 – из виса стоя, хватом сверху, толчком двух ног, упор прогнувшись медленное опускание вперед в вис присев 3 – из виса стоя, хватом сверху, толчком ног упор прогнувшись держать, мах вперед и махом назад соскок с поворотом на 90 градусов 4 – из виса присев, хватом сверху, толчком левой продев правую в вис завесом прогнувшись (на подколенке)	2 подхода 4 подхода 3 подхода	Все выполняемые упражнения страхуют дети. При опускании вперед страхующий поддерживает за руку и спину. При соскоке одну руку не отпускать, приземление на мягкие полусогнутые ноги.
5.Ознакомить школьников с висом завесом одной ногой.			

6.Организовать четкую уборку снарядов.	Первыми убирают перекладину и маты отделение № 5, затем № 4 и т.д.		Перекладины вешают на крючки, расположенные в углу зала.
7.Организовать установку гимнастических скамеек.	Каждая группа (а их 5) устанавливает по 2 гимнастические скамейки – одну параллельно пола на высоте 80 см., другую наклонно одним концом удерживается на стенке.	2 минуты	Проверить крепление скамейки на стенке. Для опоры свободного конца параллельной скамейки использовать навесные перекладины.
8.Способствовать тренировке вестибюлярного аппарата.	1 – и.п. руки на пояс или за головой, ходьба на носках по параллельной скамейке, соскок прогнувшись	2 попытки	Все упражнения выполняются поточно. Обеспечить страховку из числа занимающихся.
	2 – и.п. руки на пояс, шаг полки и соскок прогнувшись	2 попытки	
	3 – забегание по наклонной, переход на стенку, а затем на скамейку, ходьба по параллельной скамейке с поворотами на 360 градусов и соскок прогнувшись	2 попытки	
	4 – забегание по наклонной скамейке, переход на стенку, затем на параллельную скамейку, перешагивая через препятствие и соскок с поворотом на 90 градусов.	3 попытки	
9.Закрепить навыки прыжка в глубину в ограниченное место приземления.	5 – забегание по наклонной, переход на параллельную скамейку, пролезание в обруч и соскок обруч	2 попытки	Высоту наклона скамейки на вторую попытку поднять на высоту 80 см. На приземлении обеспечить страховку На параллельной скамейке поставлен в подставке обруч. Перед приземлением ученик параллельно пола держит обруч на высоте 80-90 см.

<p>10. Способствовать развитию прыгучести.</p>	<p>НАСТЕННЫЙ СТИМУЛЯТОР ПРЫГУЧЕСТИ</p> <p>1 – упражнения выполняются в колонну по одному поточным способом, быстрый разбег, толчок одной ногой и в прыжке коснуться ориентира на стимуляторе (цифра)</p> <p>2 – ИГРА «УДОЧКА» для организации игры класс необходимо перестроить в круг с интервалом 50-70 см., учитель занимает место в середине круга и одной рукой вращает специальную скакалку под ногами занимающихся.</p>	<p>2 минуты</p>	<p>На боковых стенках установлены 2 стимулятора.</p> <p>Прыжковые упражнения выполняются в соревновательной форме: кто выше прыгнет, кто в сумме занял больше первых мест и т.д.</p> <p>Перед игрой выполнить прыжки на месте.</p> <p>Игру можно проводить с выбыванием и определением победителя.</p>
--	---	-----------------	--

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА 5-6 минут

1. Привести зал в надлежащий вид.	Убрать скамейки и поставить их к стенкам. Навесные перекладины подвесить на установленные места. Стимуляторы прыгучести прижать к гимнастической стенке.	2 минуты	За уборкой снарядов и инвентаря следит дежурный по классу.
2. Создать условия для постепенного перехода от интенсивных нагрузок к относительно спокойному состоянию.	1 – построение в шеренгу по одному, повороты 2 – ходьба по залу в медленном темпе 3 – остановка класса ИГРЫ «Кто меня слышит» «Кто точнее определит настоящее время» «Кто быстрее покажет стороны света»	2 минуты 2 минуты	Игры проводят в одношеренговом строю.

<p>3.Подведение итогов урока.</p> <p>4. Дать задание для самостоятельных занятий</p>	<p>«Сколько б/б щитов в зале»</p> <p>– отметить степень усвоения учебного материала</p> <p>– выставить оценки в рабочий журнал</p> <p>– назвать наиболее успешных учеников</p> <p>– научиться прыгать на скакалке</p>	<p>2 минуты</p> <p>1 минута</p>	<p>Беседовать с классом в доброжелательной форме, вежливо.</p> <p>Как сделать самому скакалку.</p>
--	---	---------------------------------	--