

Физическая культура, 4 класс

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Сандова С.Х.,
учитель физической культуры

Раздел: Гимнастика.

Тема: Формирование двигательных умений средствами гимнастических упражнений.

Цель: Укрепление здоровья, развитие физических качеств и привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой.

- Задачи:** 1) Совершенствовать технику акробатических элементов: стойку на лопатках, кувырок вперёд;
- 2) Развивать внимание и физические качества: ловкость (координацию движений), быстроту, подвижность в суставах;
- 3) Воспитывать навыки правильного поведения, интереса, потребности и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- 4) Оздоровительная: профилактика плоскостопия и нарушения осанки.

Оборудование и инвентарь: магнитофон, гимнастические маты (1 на 2 чел.), карточки для п/и «Почтальон», плакаты с техникой выполнения акробатических упражнений.

Место проведения: спортивный зал

Часть урока	Содержание урока	Нагрузка			Организационно-методические указания
		t	v (разы, круги)	Интенсивность(ЧСС)	
I ч. 12-14'. Подготовительная	Построение. Приветствие. Объяснение задач урока. Слова учителя. Здоровье человека во многом зависит от гибкости позвоночника, подвижности суставов. Огромную роль в этом играют гимнастические упражнения. Они оказывают всестороннее воздействие на организм человека. Сегодня на уроке мы продолжаем знакомиться с новыми акробатическими элементами и игровыми упражнениями.	1'		70-80 уд/мин.	Проследить за готовностью учащихся к уроку. М.о. – фронтальный. М.в. – поточный. Технологии – метод личностно-ориентированного подхода. Следить за соблюдением правильной осанки. Восстановить дыхание. Размыкание приставными шагами на расстояние вытянутых рук.
	Упражнения в ходьбе: -ходьба на носках, руки вверх, -ходьба на пятках, руки за головой, -ходьба на внешней части стопы, руки на пояс, -ходьба в полуприседе, руки на пояс; -спортивная ходьба.	2'	0,5к. 0,5к. 0,5к. 0,5к.	90-100 уд/мин.	
	Упражнения в беге: -медленный бег; -бег противоходом; -бег по диагонали; -бег со сменой направления («змейка»); -бег приставным шагом (правым, левым боком, -//- на 2 счета); -бег спиной вперед; -бег с поворотом на 360 °, -переход на ходьбу.	3'	1к. 2р. 1р. 1р. 1,5к. 0,5к. 1к. 0,5к.	140-160 уд/мин.	
	Строевой шаг. Перестроение из 1 колонны в колонну по 4, затем поворотом направо в 4 шеренги.	1'		100-120 уд/мин.	
	Слова учителя. Комплексы ритмической гимнастики – прекрасная физическая нагрузка и для мальчиков, и для девочек. Наша задача – учиться	30"			

<p>двигаться ритмично и красиво. Ритм. гимн.– это комплекс физических упражнений, выполняемых под музыку. Занятия этим ритмическим танцем активно стимулируют работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем организма, позволяют улучшить осанку и фигуру.</p> <p>Комплекс упражнений ритмической гимнастики.</p> <p>-И.п. – ст. ноги врозь, руки на пояс. 1 – полуприсед, наклон головы вперёд; 2 – и.п.; 3 – полуприсед, наклон головы назад; 4 – и.п.</p> <p>-И.п. – то же. 1 – полуприсед, наклон головы влево; 2 – и.п.; 3 – полуприсед, наклон головы вправо; 4 – и.п.</p> <p>-И.п. – то же. 1 – л. плечо вверх; 2 – пр. плечо вверх; 3 – л. плечо вниз; 4 – пр. плечо вниз.</p> <p>-И.п. – то же. 1 – плечи вверх; 2 – плечи вниз.</p> <p>-И.п. – то же. 1 – полуприсед, локти вперёд; 2 – и.п.; 3 – локти назад; 4 – и.п.</p> <p>-И.п. – ст. ноги врозь, руки в замок перед грудью, ладонями внутрь. 1 – полуприсед, руки вперед, ладони наружу; 2 – и.п.; 3 – полуприсед, руки вверх, ладони наружу; 4 – и.п.</p> <p>-И.п. – ст. ноги врозь, руки вперед, ладони вниз. 1 – полуприсед, согнуть л. р.; 2 – и.п.; 3 – полуприсед. круговое вращение прямой рукой ч/з верх; 4 – и.п.; 5-8 – то же правой рукой.</p> <p>-И.п. – смотри 1 упр. 1 – полуприсед, л. р. верх, наклон вправо; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же влево.</p> <p>-И.п. – то же. 1 – полуприсед, отведение л. р. назад; 2 – и.п.; 3-4 – то же пр.р.</p> <p>-И.п. – то же. 1 – л. р. в сторону вправо; 2 – и.п.; 3-4 – то же влево.</p> <p>-И.п. – о.с. 1 – наклон вперед прогнувшись, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны; 4 – и.п.</p> <p>-И.п. – то же. 1 – наклон к левой н.; 2 – наклон к середине; 3 – наклон к правой н.; 4 – и.п.</p> <p>-И.п. – шир. с. р. впер. 1 – сгибанием л.н.перенос тела на л. н.; 2 – и.п.; 3-4 – то же вправо.</p> <p>-И.п. – выпад левой, руки лежат на бедре. 1-2 – покачивание. 3-4 – то же правой (смену ног производить поворотом туловища на 180°).</p> <p>-И.п. – сед, упор сзади. 1 – согнуть л. н.; 2 – согнуть пр. н.; 3 – выпрямить л. н.; 4 – выпрямить пр.н.</p> <p>-И.п. – то же, ноги согнуты. 1 – наклон колен влево; 2 – и.п.; 3-4 – то же вправо.</p> <p>-И.п. – то же. 1 – наклон ног влево с выпрямлением пр н.; 2 – и.п.; 3-4 – то же вправо.</p> <p>- И.п. – то же, пр. н. согнута скрест-</p>	5'	8р. 8р. 6р. 8р. 8р. 6р. 8р. 8р. 8р. 6р. 8р. 8р. 6р. 8р. 8р.	120-140 уд/мин	М.в.- непрерывного выполнения упражнения. Все упражнения выполнять с максимальной амплитудой движения, под ритм музыки, без счёта.
---	----	---	-------------------	--

<p>II ч. 22-25' Основная</p>	<p>но. 1-8 – поднимание л.н., носок на себя; 1-8 – то же пр.н. -И.п. – то же. 1,3 – поднимание таза вверх; 2,4 – и.п. - И.п. – сед, ноги врозь, р. на бёдра. 1 – наклон к левой н. с касанием носка л. н. пр. р.; 2 – и.п.; 3-4 – то же к правой н. -И.п. – то же. 1 – наклон к л.н., тянемся двумя р. к носку; 2 – наклон к середине; 3 – к пр. н.; 4 – и.п. -И.п. – упор лёжа, стоя на коленях. Сгибание разгибание рук. - И.п. – ст. на коленях, р. вниз. 1,3 – наклон назад; 2,4 – и.п. - И.п. – то же. 1 – сед на коленях слева, р. вперёд; 2 – и.п.; 3-4 – то же справа. - И.п. – о.с. р. на поясе. Прыжки: а) ноги вместе; б) пр.лев. н. впереди поочерёдно; в) н. скрестно пр. л. н. поочерёдно. -Строевой шаг на месте. Перестроение из 4 шеренг в 1 колонну.</p>		8р. 8р. 6р. 6р. 8р. 8р. 6р. 20" 10"		
	<p>Подготовка места занятия: укладка гимнастических матов. Акробатические упражнения на развитие ловкости и гибкости. -«Ползуны». Учащийся под №1 принимает и.п. широкая стойка. Учащийся под №2 проползает под ногами первого туда и обратно. -«Барьеры». Учащийся под №1 выполняет упор лёжа, другой перепрыгивает через первого, обратно проползает под «барьером». -«Чехарда» Учащийся №1 принимает и.п. упор присев. Учащийся под №2 выполняет прыжок ноги врозь через партнёра.</p>	4'	6р.	100-120 уд/мин	1 мат на 2 человека. Расчёт на 1-2. М.о. – посменный. М.в. – повторный. Упражнения выполняются после показа. Выполнять по свистку.
	<p>Обучение стойке на лопатках. -И.п. – лёжа на спине, руки вверх. 1,3 - сгруппироваться; 2-4 – и.п. -И.п. – упор присев. Перекаты на спину. -И.п. – то же. Выполнение ст. на лопатках с согнутыми ногами. -И.п. – то же. Выполнение ст. на лопатках с прямыми ногами.</p>	4'	4р. 5р. 5р. 3р. 3р.		М.о. – фронтальный. М.о. – посменный.
	<p>Совершенствование техники кувырка вперёд. -Выполнение кувырка вперёд. -Сюжетная игра «Улитка». По команде «В улитку превратись!» дети выполняют присед руки вверх, ладони вперёд. По следующей команде «Улитка, улитка, в теремок превратись!» ученики выполняют из упора присев упор стоя согнувшись, высоко подняв таз и перенося массу тела на руки. По команде «Теремок, теремок, превратись в колобок!» ребята, отталкиваясь ногами, одновременно сгибая руки, переворачиваются ч/з голову, касаясь плечами пола,</p>	4'	3р. 3р.		М.о. – посменный. Ф.п. – игровая. М.в. – повторный.

	<p>выполняют плотную группировку и, продолжая перекач вперед, заканчивают кувырок приседом, придя в положение упор присев.</p> <p>Комбинация разученных упражнений: кувырок вперед и стойка на лопатках.</p> <p>И.п. о.с.: упор присев, кувырок вперед в упор присев, стойка на лопатках, перекач вперед в упор присев, и.п., о.с.</p> <p>Уборка матов. Построение в одну шеренгу.</p> <p>Перестроение из 1 шеренги в круг. П/игра «Почтальон».</p> <p>Каждый игрок стоит в круге на расстоянии вытянутых рук. Один из играющих – «почтальон». Он стоит в центре круга. Каждому участнику выдается карточка с названием города. Почтальон объявляет: «Почта идет из Рязани в Смоленск». Игроки, чьи города названы, должны как можно быстрее поменяться местами. «Почтальон» в это время стремится занять одно из освободившихся мест. Если ему это удастся, то оставшийся без места становится «почтальоном».</p>	4'	3р.		
		5'			М.ф.восп. – игровой. М.ориентирования – зрительный, слуховой.
<p>III ч. 3-4'. Заключительная</p>	<p>Построение в одну шеренгу. Игровая гимнастика «Весёлые упражнения».</p> <p>- <u>«Погладить себя по голове и похлопать по животу».</u></p> <p>И.п. – ладонь пр. р. на голове, ладонь л.р. – на животе. Выполнение: ладонь пр.р. гладит по голове, одновременно ладонь л.р. похлопывает живот. Поменять руки.</p> <p>- <u>«Пила и молоток».</u></p> <p>И.п. – руки перед собой, пр. сверху, кисти сжаты в кулак. Выполнение: пр. р. имитирует забивание гвоздей молотком, одновременно л.р. имитирует движение распиливание бревна».</p> <p>- <u>«Отдай честь».</u></p> <p>Отдать честь пр. р., а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем вверх, сказав: «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.</p> <p>Домашнее задание. <u>Упр. «Молодость».</u> И.п. – упор лёжа. Не отрывая рук от пола, сгибая ноги, медленно перейти в упор сзади и возвратиться в и.п.</p>	3'	2р. 2р. 8р.	80-100 уд/мин	М.о. – фронтальный. М.ф.в. – игровой.
		1'		70-80 уд/мин.	