

## **Конспект урока по физической культуре**

**Тема: «Висы и упоры».**

Учитель физической культуры: Мартынова Д.О

Школа № 164 - 4Б класс.

2018г.

Основная часть	Содержание	Дозировка( время)	Метод.указания
<p><u>1.Подготовка:</u> Построение , строевые упражнения</p> <p>2.Ходьба</p> <p>3.Бег</p> <p>4.Перестроение</p>	<p>"Равняйся!", "Смирно!"/. "Нале- во!". "Напра- во!"</p> <p>на носках, на пятках, на внешней, на внутренней стороны стопы</p> <p>«В колонну по четыре»</p>	<p>До 3 мин</p> <p>До 3 мин</p>	<p>Проверить наличие спортивной формы. Узнать информацию об отсутствующих и освобождённых.</p>
<p>5. ОРУ на месте</p>	<p>И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон головы вправо.</p> <p>2- и.п.</p> <p>3 - наклон головы влево.</p> <p>4- и.п.</p> <p>И.п. - Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые движения руками вперед</p> <p>5-8 -круговые движения руками назад</p> <p>И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1- поворот туловища влево, руки в стороны</p> <p>2- и.п.</p> <p>3- поворот туловища вправо, руки в стороны</p> <p>4- и.п. И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1- наклон туловища влево, правую руку</p>	<p>4-8 раз</p> <p>4-8 раз</p> <p>4-8 раз</p>	<p>«Выполнять медленно, без резких движений.»</p> <p>«Выполнять медленно, без резких движений.»</p> <p>«Выполнять с амплитудой.»</p>

	<p>вверх</p> <p>2- и.п.</p> <p>3- наклон туловища вправо, левую руку вверх</p> <p>И.п. - выпад вправо, руки на коленях 1-4 - пружинистые покачивания</p> <p>5-8 - то же в другую сторону</p>	<p>4-8 раз</p> <p>8 мин.макс.</p>	<p>«Опускать таз ниже.»</p>
<p>6.Четыре колонны- три отделения</p>	<p><u>1 отделение:</u></p> <p>Висы и упоры:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Из виса на гимнастической стенке согнуть правую(левую)ногу в коленном тазобедренном суставе не меняя положения головы, рук, туловища</li> <li>2) Вис стоя (сгибать и разгибать руки)</li> <li>3) Упор лёжа .Переступанием на руках описать полукруг.</li> <li>4) Из упора присев, принять упор лёжа.</li> <li>5) Упор лёжа сзади. Поочерёдное поднятие ног.</li> </ol> <p><u>2 отделение:</u></p> <p>Ходьба по гимнастической скамье на равновесие: - на носках, руки за</p>	<p>Не более 5 минут на каждой станции</p>	<p>При выполнении виса на гимнастической стенке, обеспечить страховку по ТБ (снаряд:маты)</p> <p>Выполнять упражнения исключительно по команде учителя, и под его контролем</p> <p>Назначить ответственного за страховку человека в отделении. Осуществить страховку вокруг</p>

<p>7. Заминка, задание для развития мышления.</p>	<p>голову;  - приставным шагом правым боком (левым), руки в стороны;  - выпадами с гимнастической палкой, палка вперёд</p> <p><u>3 отделение:</u> прыжки через длинную скакалку</p> <p>1. Прыжки лицом, боком, спиной и с поворотами.</p> <p>2. Прыжки с различными исходными положениями рук: на пояс, за голову, за спину.</p> <p>3. Прыжки вдвоем и втроем, взявшись за руки.</p> <p>4. То же с бросками и ловлей мяча.</p> <p>5. Вбегание, перепрыгивание через скакалку и выбегание</p> <p><u>4 отделение:</u></p> <p>Ползание по матам по пластунски под веревочкой.</p> <p>«Медленным бегом на исходное место, Марш!»</p> <p>Четыре стола с цифрой</p>	<p>5 мин.</p>	<p>гимнастической скамьи  снарядом: маты.</p> <p>«Спину ровно.»</p> <p>«Голову выше.»</p> <p>Назначить ответственного за ТБ и страховку товарищей.</p> <p>Следить, чтобы не касались тела верёвочкой.</p> <p>«Первое отделение собравшее пазл, считается победителем».</p>
---	---	---------------	--

<p>8. Медитация</p> <p>Построение.</p>	<p>каждого отделения, найти стол с цифрой своего отделения, собрать пазл, поднять руку вверх.</p> <p>«Разойтись по залу». Можно принять позу лотоса, или иное удобное положение для расслабления мышц тела.</p> <p>Сообщение итогов урока, оценок, и домашнего задания.</p>		<p>«Не толкаться , не кричать и не мешать своим товарищам.»</p>
--	---	--	---