Конспект урока по физической культуре.

Выполнил: Анжиганов Роман Владимирович.

Место проведения: МБОУ Лицей №1.

Контингент: учащиеся 4г класса.

Инвентарь: борцовский ковер.

Тема урока : Комплекс упражнений на гибкость для мышц ног и спины.

Цели: сформировать у обучающихся знания и навыки техники упражнений на гибкость для мышц ног и спины.

Задачи:

1.обучение знаниям об упражнениях на гибкость для мышц ног и спины.

2.формирование элементов техники для выполнения упражнений на гибкость.

3.развитие навыка для выполнения ОРУ.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | Метод. указания |
| 1. | Вводная часть. | 1’30” |  |
|  | Построение ,приветствие, сообщение задач урока. Строевые упражнения на месте. |  | Ознакомить учащихся с целью и задачами УЗ.  |
| 2 | Подготовительная часть. (19’30”)Ходьба. |  |  |
|  | Ходьба с заданием; | 30” |  |
|  | -руки вверх, на носках; | 30” | Спина прямая. |
|  | -руки за голову, на пятках; | 30” |  |
|  | -руки на пояс, на внешней,  | 30” |  |
|  |  на внутренней стороне стопы. |  |  |
|  | Бег. | 30” | Дистанция один шаг. |
|  | Бег с заданием; |  |  |
|  | -руки перед собой, с высоким подниманием бедра; | 30” | Выполнять с высокой частотой. |
|  | -руки перед собой, сгибание голени назад; | 30” |  |
|  | -приставными, два правым два левым боком; | 30” |  |
|  | - прыжки на правой и левой ноге. | 30” |  |
|  | Ходьба на восстановление. | 30” | Руки через стороны вверх ,вдох, вниз выдох. |
|  | ОРУ по диагонали; |  |  |
|  | -опереться руками и ногами о ковер, лицом вверх, двигаться ногами вперед; | 1’ | Соблюдать дистанцию. |
|  | - опереться руками и ногами о ковер, лицом вверх, двигаться спиной вперед. | 1’ | Смотреть через левое плечо. |
|  | -передвижение на коленях без помощи рук; | 1’ |  |
|  | -передвижение на коленях с помощью рук; | 1’ |  |
|  | -опереться руками и ногами о ковер, лицом вниз ,двигаться головой вперед; | 1’ |  |
|  | -передвижение лежа на животе ,ползком; | 1’ | Таз не поднимать. |
|  | -передвижение вращением лежа на ковре, руки согнуты на груди(карандашик). | 1’ |  |
|  | Ходьба на восстановление.Перестроение в три колонны.Ору на месте.-И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс, наклоны головы 1- вперед,2- назад,3- влево,4- вправо.-И.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам, вращения плечами1-4 вперед,5-8 назад.-И.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью, горизонтальные рывки руками1-2,5-6 перед грудью3-4 с поворотами влево ,6-8 вправо.-И.п. ноги на ширине плеч, одна рука вверх другая вниз пальцы в кулаке, вертикальные рывки руками.1-2,3-4смена рук .-И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс,1-2 наклон в право левая за голову , 3-4 наклон в лево правая рука за голову.- И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища ,1-наклон назад руки вверх ,2-наклон вперед руки вниз ,3-присесть руки вперед,4 - И.п.--И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс, круговые движения туловищем,1-4 влево,5-8 вправо.--И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс, круговые движения тазом,1-4 влево, 5-8вправо.-И.п. ноги на ширине плеч, руки на колени, круговые движения коленями,1-2 во внутрь ,3-4наружу.-И.п.при сесть на одну ногу ,другая нога прямая,1-2 перемещение с одной ноги на другую(паучок).-И.п. ноги на ширине плеч, руки вперед, махи ногами,1-2 правой ногой к ладони левой и3-4 левой к ладони правой руки.-И.п. одна нога на носок ,пальцы в замок перед грудью,1-4 вращение голеностопом и одновременно кисьтями,5-8 ноги меняем. | 30”30”30”30”30”30”30”30”30”30”30”30”30” | Дистанция два шага.Выполнять медленно.Движения амплитудные.Руки не опускать.Руки напряжены.Наклон строго в сторону.Колени не сгибать.Движения амплитудные.Движения амплитудные.Движения амплитудные.Спина прямая, нога прямая. Руки не сгибать, нога прямая. |
| 3 | Основная часть.Упражнения для мышц ног.а) ноги в широкой стойке, стараться ладони поставить на ковер.б) ноги в широкой стойке, руки в замок в локтях, стараться локтями достать до ковра.в) ) ноги в широкой стойке, поворот туловища влево, вправо , помогаем себе руками.г)сед ноги врозь ,наклоны к правой , к левой, по середине.д) сед ноги врозь , повороты туловища влево, вправо.е)сед ноги вместе, стараемся грудью достать до колен.ж)сед ступни соединены между собой, стараемся колени положить на ковер.Упражнения для мышц спины.а)сидя на ковре, колени и подбородок прижать к груди, руками обхватить колени, перекаты на спине.б)лежа на спине, руки вдоль туловища, достать ногами ковер за головой.в)лежа на спине , руки в стороны, правой ногой достать ладонь левой руки и на оборот.г) стойка на лопатках.д)лежа на животе руки в стороны, , правой ногой достать ладонь левой руки и на оборот.е) лежа на животе руки в стороны, , правой ногой достать ладонь левой руки, рукой захватить голеностоп и зафиксировать на несколько секунд, тоже самое на другую сторону.ж)лежа на животе, захватить правой рукой , правую ногу и левой рукой, левую ногу, прогнуться ,зафиксировать положение . з)лежа на животе, руки вверх, прогнуться, перекаты вперед , назад(лодочка).и) лежа на животе ,руки перед собой, ноги согнуты в коленях, прогнуться , постараться дотянуться головой до ступней. | 1’1’1’1’1’1’1’1’1’1’1’1’1’1’1’ | Колени не сгибать.Стараться грудью коснуться колен .Таз не отрывать от ковра.Перекаты делать медленно.Ноги прямые.Прямое туловище.Грудь не отрывать от ковра.Руки прямые , ноги прямые.Выполнять медленно, зафиксироваться в максимальной точке. |
| 4 | Заключительная часть.Перестроение в одну колонну.Подведение итогов. | 4,00’ | Проверяем степень усвоения УЗ. |