

## Конспект открытого урока физической культуры

### *Тема: «Гимнастика»*

**Место проведения:** спортивный зал школы № 46, Санкт-Петербурга Приморского района.

**Время проведения:** 45 мин.

**Класс:** 5

**Учитель:** Пьянков Илья Сергеевич

**Инвентарь:** ноутбук

колонки

информационный носитель с аудиозаписями

планшет

мел

скакалки (по количеству детей в классе)

фишки ограничительные

тематические задания для освобожденных на листах формата А4.

### **Задачи урока:**

#### *Образовательные:*

- Ознакомить с «висом согнувшись, висом прогнувшись» – мальчики.
- Ознакомить со «смешанными висами» – девочки.
- Учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.

#### *Воспитательные:*

- Формировать правильную осанку с помощью упражнений в движении.
- Развивать скоростно-силовые качества в упражнениях со скакалкой и подвижной игре «Рыбаки и рыбки».
- Развивать силу по средствам упражнений на перекладинах.
- Воспитывать чувство ритма и красоты движений в упражнениях с музыкальным сопровождением.
- Воспитывать чувство ответственности при выполнении страховки.

Санкт-Петербург  
2014

Часть урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	
Подготовительная часть урока (16 мин)	Организовать занимающихся и направить внимание учащихся на предстоящее занятие. Сформировать представление о новых упражнениях	1) Построение в одну шеренгу.	1 раз	Предварительно подготовить музыкальное сопровождение и задание для освобожденных. Дать команду: «Класс, в одну шеренгу становись!» Обратить внимание на форму занимающихся. Активу показать упражнения на низкой перекладине.	
		2) Приветствие. Сообщение задач урока.	1 мин		
		3) Упражнение на осанку	1 мин		
		1 - 8 ходьба на носках скакалку вверх			
	Добиться выполнения основы положения правильной осанки в целом	1 - 8 ходьба на носках скакалку за голову		Локти смотрят в сторону, лопатки соединить, голову прямо.	
		4) Бег с заданием:	2 мин	Звучит команда «Бегом марш!» Бег выполнять по заданному кругу, обозначенному фишками, под ритм музыки. Соблюдать дистанцию.	
		Совершенствовать работу ног в беге в соединении с работой рук.	бег с заданием	40сек	Повторить движения рук из упражнения на осанку в беге.
		бег прямыми назад, скакалка вперёд	40сек	Предварительно звучит команда «Скакалку вперёд ставь, прямыми ногами назад марш». Руки прямо, ноги не сгибать, выполнять на носках	
		бег на прямых ногах, скакалка сзади	40сек	«Скакалку назад, прямыми ногами вперёд марш» Руки прямо, ноги не сгибать, выполнять на носках	
		ходьба с восстановлением дыхания	30сек	«Шагом - марш». Дать команду «в глубину на 1-2 рассчитайсь» Выполнить упражнения на дыхания 3раза.	
Сформировать координационную готовность к обучению перестроения Сформировать общее представление о перемещении в	б) Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	2мин	Приложение №1. Сначала выполнить с остановками перед командами. Второй раз выполнить слитно. По окончании назвать ошибки.		

колонне по одному, по два и по четыре установку на овладение им Добиться слитного выполнения всех отдельных упражнений	7) Общеразвивающие упражнения со скакалкой.	6 мин	Предварительно дать команду «Интервал, дистанция 3 шага» Обучение проводить по рассказу, по показу. Все упражнения выполнить отдельно, потом соединяя с музыкой, каждое по 4 восьмерки. С левой ноги в левую сторону.
Совершенствовать гибкость позвоночника	а) И.п. – О.с. скакалка внизу. 1 – 2 левую назад на носок, скакалку вверх 3 - 4 И. п 5 – 8 то же самое с правой	4x8p	Руки не сгибать, прогнуться, нога сзади прямая, посмотреть на скакалку.
Совершенствовать силу ног	И.п. – О.с. скакалка к плечам. 1-2 полуприсед, скакалка вперёд 3-4 И.п. 5-8 то же самое, скакалка вверх	4x8p	Присед до конца, вставать полностью, спину держать прямо, руки не сгибать
Совершенствовать гибкость опорных звеньев тела	И.п. – Стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1-4 4 пружинистых наклона вперёд, скакалка вниз 5-8 4 пружинистых маха назад, скакалка вверх	4x8p	Наклоны выполнять до конца, колени не сгибать, скакалкой стараться коснуться пола. Рывки выполнять не резко, локти не сгибать.
Совершенствовать угол подъёма ног при махе коленом	И.п. – Стойка ноги врозь, скакалка вверху. 1-мах левым коленом скакалка вниз 2- И. п. 3-4 то же с правой 5-8 то же самое	4x8p	Спину держать прямо, колено поднимать выше живота, скакалку опускать максимально вниз. На счёт 5-8 в последней восьмерке выполнить поворот в стойку ноги врозь спиной друг к другу.
Совершенствовать гибкость позвоночника	И.п. – Стойка ноги врозь, скакалка вверху, 1-4 4 пружинистых наклона влево (вправо) 5-8 то же самое в другую сторону	4x8p	Руки не сгибать, наклон выполнять до конца, голову держать прямо, скакалку на пол, перед собой.
Сформировать	И.п. – О. с., скакалка на полу 1- прыжок вперёд через скакалку		Прыжки выполнять на слегка

	<p>представление о важности большой амплитуды в прыжках.</p> <p>Совершенствовать скорость перехода от одной деятельности к другой</p>	<p>2-прыжок назад через скакалку 3-8 повторить счёт 1-2</p> <p>присед на скамейке</p>	<p>4x8р</p> <p>1 раз</p>	<p>согнутые ноги в коленных суставах, скакалку не касаться, смотреть под ноги. После 4 восьмерки прыжков дать команды «На месте шагом - марш!» Выполнить упражнения на дыхание.</p> <p>Предварительно дать команду «Скакалки оставили на полу», «Класс на скамейку сесть».</p>
Основная часть 25 мин	<p>Сформировать двигательное представление о положении тела в висах согнувшись и разогнувшись</p> <p>Развивать способность к оцениванию пространственных параметров движения для висов</p> <p>Проверить и оценить основу техники основных опорных звеньев виса на гимнастической стенке</p> <p>Сформировать координационную готовность к обучению виса согнувшись и прогнувшись</p> <p>Разучить переход от виса согнувшись в вис прогнувшись и обратно, предупредить раскачивание тела при отталкивании в вис согнувшись.</p>	<p>Упражнения на низкой перекладине</p> <p>вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики)</p> <p>а) Из виса стоя сзади повторить, вис согнувшись</p> <p>б) Из виса стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке толчком ног в вис прогнувшись.</p> <p>в) Из виса стоя сзади толчком двумя в вис согнувшись на перекладине и вис прогнувшись, опуская ноги назад, вис стоя сзади и шагом вперед в о. с.</p> <p>г) Вис согнувшись, вис прогнувшись, вис согнувшись</p> <p>смешанные висы (девочки)</p>	<p>16мин</p> <p>16мин</p> <p>4мин</p> <p>4мин</p> <p>4мин</p> <p>4мин</p>	<p>Класс поделить на отделения. В каждом назначить главного. Раздать рабочие карточки. См. приложение №3 Показать страховку. Обувь снять аккуратно, положить у лавочки.</p> <p>Задания смотреть в карточке. См приложение №3 Выполнять по поточно. Обеспечивать страховку.</p> <p>Голову наклонить вперед, руки не сгибать. Дать конкретное задание каждому, что именно делать.</p> <p>Отталкивание выполнять не сильно. Голову наклонить вперед, руки не сгибать, ноги вместе, носочки натянуть.</p> <p>Упражнения выполнять не спеша. Четко обозначать О. С. На висте прогнувшись голову наклонить вперед, руки не сгибать, ноги вместе, носочки натянуть. Руки прямо.</p> <p>Рассмотреть технику и характерные ошибки в карточке. См. приложение №3</p>

	<p>Сформировать общее представление о смешанных висах и установку на овладение ими</p> <p>Добиться выполнения основы прямого положения туловища, рук.</p> <p>Добиться выполнения основы прямого положения туловища, рук.</p> <p>Добиться выполнения основы прямого положения туловища, рук.</p> <p>Совершенствовать сочетание работы рук и ног в прыжках на скакалке на время</p>	<p>ис на согнутых ногах и руках</p> <p>б) вис согнувшись</p> <p>в) вис на одной</p> <p>г) вис на одной вне</p> <p>д) вис углом</p> <p>3) Прыжки на скакалке</p> <p>а) разминочные прыжки б) кто быстрее 30 прыжков в) до первой ошибки г) на количество раз</p> <p>4) Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>16 мин</p> <p>3мин</p> <p>4мин</p> <p>3мин</p> <p>3мин</p> <p>3мин</p> <p>3 мин</p> <p>1 мин</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>1 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Задания смотреть в карточке. См приложение №3 Выполнять по поточно. Обеспечивать страховку</p> <p>Спину, руки прямо, хват кистями сверху. Колени вместе.</p> <p>Тело согнуть в тазобедренных суставах примерно под углом 50-70°, спина округлена, голова слегка наклонена к груди, руки прямые</p> <p>Хват на ширине плеч, одну ногу, согнуть в колене, другая – прямая, прогнуться, голова слегка наклонена назад</p> <p>хват на ширине плеч, одну ногу, согнуть в колене, другая – прямая, прогнуться, голова слегка наклонена назад</p> <p>Ноги держать прямо. В случае если не получается, поднимать вперёд согнутые колени.</p> <p>Предварительно дать команду «К своим скакалкам шагом - марш»</p> <p>Пройтись всех исправить ошибки по прыжкам.</p> <p>Предварительно дать команду «В круг становись» Напомнить правила. См. приложение №2. Первый раз сыграть с ребятами. Для судейства привлечь присутствующих.</p>
<p>Заключительная часть</p> <p>4 мин</p>	<p>Проверить и оценить внимательность и координацию обучающихся</p>	<p>1) Упражнение на координацию И. п. – О. с.</p> <p>1-руки вперёд.</p> <p>2-левая согнуть к плечу, ладонь вниз, правая в сторону.</p> <p>3- левая в сторону, правая вниз</p> <p>4- левая вниз, правая вперёд</p> <p>5- левая вперёд, правая в сторону</p> <p>6- левая согнуть к плечу, ладонь вниз, правая вниз</p> <p>7- левая в сторону, правая вперёд</p>	<p>2,5 мин</p>	<p>Предварительно подать команду «Класс на свои места марш».</p> <p>Сначала упражнения показать отдельно, каждую руку. Счет вести вслух, по разделениям. Попробовать упражнение несколько раз вместе. Потом дать попробовать самим.</p>

	<p>8 – левая вниз, правая в сторону</p> <p>9 – левая вперёд, правая вниз</p> <p>10 – левая согнуть в локте, ладонь вниз, правая вперёд</p> <p>11 - левая в сторону, правая в сторону</p> <p>12 – И. п.</p>		
<p>Сформировать координационную готовность к подведению итогов урока</p>	<p>2) Поведение итогов урока.</p>	<p>1 мин</p>	<p>Обозначить текущие оценки. Оценить работу актива.</p>
<p>Сформировать общее представление о силовых способностях и установку на овладение ими</p>	<p>3) Домашнее задание</p>	<p>30сек</p>	<p>Учить упражнение на координацию перед зеркалом.</p>

## Приложение № 1

### Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением

Перестроение выполняется в движении.

Команды:

1. «Через центр – МАРШ!» (подается на одной из середин).
2. «В колонны по одному направо и налево в обход – МАРШ!» Подается на противоположной середине. По этой команде первые номера идут направо, вторые – налево в обход.
3. «В колонну по два через центр – МАРШ!» Команда подается при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось перестроение
4. «В колонны по два направо и налево в обход – МАРШ!» Подается на противоположной середине. По этой команде шеренги с нечётными номерами идут направо, четные – налево в обход.
5. «В колонну по четыре через центр — МАРШ!» Команда подается при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось перестроение

## Приложение № 2

### Подвижная игра «Удочка»

#### Описание игры

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

#### Правила игры

1. Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа.
2. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков.
3. Тот, кто заденет скакалку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

#### Примечания

Можно использовать другой вариант этой игры, которая будет носить соревновательный характер – задевший веревку игрок выбывает из игры. Победителями становятся 2-3 последних игрока, которые не задели веревочки.

## Рабочая карта отделения мальчиков

Вам предложено изучить и выполнить ряд упражнений по разделу Гимнастика. Висы. Прежде чем выполнять каждое задание, внимательно прочитайте технику и рассмотрите рисунок. Выполнять задание только со страховкой – указана для каждого задания. Каждое упражнение держать по 4-5 секунд в неподвижном положении. Выполнив отделением задание по 2 раза каждый, переходить к новому. Закончивший выполнять упражнение обеспечивает страховку. В случае, если вам нужна помощь или что-то непонятно, обратитесь к учителю.

### Техника выполнения



**Вис согнувшись** (рис. 147) выполняется на перекладине, брусьях, кольцах. Тело согнуто в тазобедренных суставах примерно под углом 50-70°, спина округлена, голова слегка наклонена к груди, руки прямые. Закончить упражнение можно переходом в вис стоя сзади или, опуская таз, в вис присев. **Страховка - стоя сбоку, одной за запястье, второй под плечо.**

Рис. 147

**Вис**



**прогнувшись** (рис. 149) выполняется на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусьях. В положении виса прогнувшись руки должны быть абсолютно прямыми (не подтягиваться). Ноги вместе, носки натянуть. Колени не сгибать, голова наклонена назад, смотреть вниз. Выполнять с помощью. **Страховка – стоя сбоку, под плечо и ноги.**

рис. 149

**Техника выполнения.** Из виса стоя сзади согнувшись толчком ногами принять вис согнувшись, разгибаясь в тазобедренных суставах, вис прогнувшись. Тело прогнуто и находится в вертикальном положении головой вниз. Руки на ширине плеч хватом сверху, ноги вместе, носки оттянуты. Голова наклонена назад.

### Упражнения для выполнения на снаряде:

1. Из виса стоя сзади повторить вис согнувшись (**Страховка стоя сбоку, одной рукой за запястье, другой под плечо**) Поочередно 2-3 раза

2. Из виса стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке толчком ног в вис прогнувшись. **Рис 150 (Страховка по 2 человека одной под плечо, другой за бедро)** Поочередно 2-3 раза

3. Из виса стоя сзади толчком двумя в вис согнувшись на перекладине и вис прогнувшись, опуская ноги назад, вис стоя сзади и шагом вперед в о. с. (**Страховка сбоку одной рукой за запястье, другой за плечо, при переходе в вис прогнувшись, рука уходит на бедро**). Поочередно 2-3 раза.

**Типичные ошибки:** 1) чрезмерно большой прогиб тела; 2) сгибание рук во время выполнения виса прогнувшись; 3) голова наклонена вперед.

4. Вис согнувшись, вис прогнувшись, вис согнувшись (**Страховка сбоку одной рукой за запястье, другой за плечо, при переходе в вис прогнувшись, рука уходит на бедро**)

\* найдите ошибку на рисунке в технике выполнения упражнения.



# Рабочая карта отделения девочек

Уважаемые ученики

Вам предложено изучить и выполнить ряд упражнений по разделу Гимнастика. Висы. Прежде чем выполнять каждое задание, внимательно прочитайте технику и рассмотрите рисунок. Выполнять задание только со страховкой - одной рукой за запястье, второй под плечо. Каждое упражнение держать по 4-5 секунд в неподвижном положении. Выполнив отделением задание по 2 раза каждый, переходить к новому. Закончивший, выполнять упражнение обеспечивает страховку. В случае, если вам нужна помощь или что-то непонятно, обратитесь к учителю.

## Упражнения на низкой перекладине



Рис. 151

Упражнение №1. **Вис на согнутых ногах и руках** (рис. 151) выполняется на перекладине. Из вися стоя толчком двух ног, сгибая их, сделать перемах двумя и принять вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя). Можно выполнить и другим способом: из вися стоя сзади с наклоном вперед толчком двумя, через вис согнувшись, вис на согнутых ногах и руках. **Страховка - стоя сбоку, одной рукой за запястье, второй под плечо.**



Рис. 147

Упражнение №2. **Вис согнувшись** (рис. 147) выполняется на перекладине, брусках, кольцах. Тело согнуто в тазобедренных суставах примерно под углом 50-70°, спина округлена, голова слегка наклонена к груди, руки прямые. Закончить упражнение можно переходом в вис стоя сзади или, опуская таз, в вис присев. **страховка - стоя сбоку одной рукой за запястье, второй под плечо.**



Рис. 152

Упражнение №3. **Вис на одной** (рис. 152): хват на ширине плеч, одна нога, согнутая в колене, кладется на перекладину, жердь, другая — прямая и немного опущена вниз, тело немного прогнуто, голова слегка наклонена назад. **Страховать, стоя сбоку, одной рукой за запястье, другой за голень ноги, выполняющей завес.** Выполняется из вися стоя сзади, толчком двумя, через вис согнувшись сзади, перемахом одной ногой.



Рис. 153

Упражнение №4. **Вис на одной вне** (рис. 153) выполняется аналогично вису на одной (завесом), только согнутая нога находится не между руками, а снаружи. **страховка - стоя сбоку одной рукой за запястье, второй под плечо.**



Рис. 148

Упражнение № 5. **Вис углом** (рис. 148) выполняется на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусках. Из вися поднять прямые ноги до горизонтального положения. Можно выполнить и следующим образом: из вися принять вис согнув ноги и после этого разогнуть ноги в вис углом.

Упражнение № 6. Подтягивание в вися лежа (упражнение выполнять по принципу «лесенки» начинать с одного раза и до пяти)

\* найдите ошибку на одном из рисунков в технике выполнения упражнения.

### **Уважаемый ученик!**

Вам предстоит ряд заданий на оценку. Для начала внимательно прочитайте предложенные вопросы. Для успешного поиска ответов необходимо внимательно слушать команды и указания учителя. Приготовьте ручку для заполнения листа. Вам предстоит выполнить задания в письменной и практической форме. Удачи!!!

#### ***Задания в письменной форме***

1 – Напишите, как называется гимнастический снаряд, используемый сегодня на уроке \_\_\_\_\_

2 – Перечислите случаи, когда занятия на снарядах запрещены:

---

---

3 – Какое количество упражнений класс выполнил в комплексе со скакалкой, если каждое из них длится 4 раз по 8 счётов \_\_\_\_\_

#### ***Задания в практической форме***

4) **Обеспечить страховку при выполнении висов** - внимательно выслушайте правила страховки, помогите отделениям с организацией страховки.

3) **Принять участие в судействе игры «Удочка»** – внимательно выслушайте правила. Следите за ходом игры, определите нарушения.

5) **Собрать все скакалки в указанное место. Скамейки поставить на свои места, маты собрать в одну стопку**

6) **Выполнить задание на «координацию» с классом (в конце урока)**

7) **Сдать заполненный листок на проверку.**