Конспект урока по физической культуре

для учащихся 4 классов

**Раздел:** Гимнастика

**Тема урока:** «Совершенствование техники лазания по канату в три приема»

**Задачи урока:**

Образовательные:

- закрепить  теоретические знания в технике лазания по канату;

- формировать у учащихся координационные способности посредством лазания по канату в три приема.

Оздоровительные:

- комплексно развивать координацию, силу, ловкость;

Воспитательные:

- Воспитывать сознательные отношения к занятиям физическими упражнениями, чувство взаимопомощи, смелость через обучение самостоятельному выполнению упражнений.

- Содействовать достижению гармоничности в физическом развитии, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

**Тип урока**: развивающий.

**Место проведения урока**: спортивный зал

**Необходимый инвентарь**: гимнастические маты, канаты, мультимедиа, ноутбук, видео камера.

**Время проведения**: 24.11. 2017 в 14.45 – 15.25 ч.

**Учитель физической культуры: Лютых Евгений Александрович**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| часть урока  продолжительность | Содержание учебного  материала | Дозировка | Методические рекомендации |
| Вводно-подготовительная  10 минут | 1. Построение, сообщение задач урока.  2. Повторение правил техники безопасности:  а). Соблюдение Т.Б. при занятиях в спортивном зале;  б). Безопасность при выполнении лазания по канату;  в). Самостраховка во время выполнения лазания по канату.  3. Строевые упражнения на месте: повороты «На-лево!», «На-право!», «Кругом!» - строевой шаг.  4. Ходьба:  - на носках, руки на пояс  - на пятках, руки за голову  - на внешней стороне стопы, руки в стороны.  5. Бег:  - правым, левым боком  - спиной вперед  - «змейкой»  - противоходом.  6.Упражнения на восстановление дыхания.  7. ОРУ в движении;  - отведение прямых рук назад  - разведение и сведение рук в стороны  - круговые вращения согнутыми руками вперед, назад  - круговые вращения прямыми  руками вперед, назад  - одноименные движения прямыми руками вперед  - разноименные движения прямыми руками  - наклоны вперед в движении  - выпады в движении  Класс переходит к выполнению упражнений на гимнастических матах. | 1 мин  1 мин  1 мин  20 сек  20 сек  20 сек  2 мин  3-4 раза  4 мин  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  30 сек | Проверить готовность учащихся к уроку. Обратить внимание на спортивную форму  Обратить внимание детей, что при движении вниз по канату, нельзя спрыгивать, скатываться.  Обратить на правильность и четкость выполнения упражнений  Следить за осанкой и положением локтей во время выполнения упражнений  Во время выполнения соблюдать дистанцию, двигаться в среднем темпе  На вдохе – руки через стороны вверх, на выдохе – вниз. Следить за частотой и глубиной дыхания  Соблюдать дистанцию  И.П. – рука вверху  амплитуду увеличивать с каждым махом  движение руками - интенсивнее  Руки при выполнении упражнения прямые  1-Наклон,  2 – и.п. о.с  Следить за дыханием  Гимнастические маты положить вдоль шведской стенки |
| Основная  25 минут | 1. Подводящие упражнения на гимнастических матах:  - лежа на гимнастическом мате руки вверх, поднимание согнутых в коленях ног до касания рук  - индивидуальное выполнение упражнения на мышцы брюшного пресса  2. Упражнения на шведской стенке:  - из виса боком, поднимание согнутых ног и постановка их на жердь (первый прием)  - выпрямление ног и сгибание рук (второй прием)  - перехват руками на жердь выше (третий прием)  - затем выполнить упражнение в обратной последовательности  3.Теоретическая часть:  - показ правильного выполнения упражнения лазания по канату в три приёма на экране;  - показ упражнения учителем    Класс делится на три команды и выполняет задания:  - лазание по канату в три приема поточным методом до середины канатов (2 метра)  - Просмотр видео выполнения упражнения с комментариями учителя  - Повторный подход для выполнения упражнения, с учетом допущенных ошибок (3-4 метра) | 2 мин  10-15 раз  20 раз  3 мин  30 сек.  30 сек.  7 мин  5 мин  7 мин | Руки прямые, ноги поднимать за счет мышц спины.  При поднимании туловища руки зафиксированы, ноги согнуты в коленях  Обратить внимание на правильность и четкость выполнения  Соблюдать последовательность выполнения упражнения    Показ видео- упражнения учащимся старшего класса  Во время выполнения упражнения, учащийся старшего класса ведет видеосъемку выполнения упражнения на канатах  Обратить внимание учащихся на ошибки при выполнении упражнения |
| Заключительная  5 минут | Подвижная игра «шишки, желуди, орехи»  Построение класса, подведение итогов урока,  д/з : упражнения на силу- отжимание от пола – 20 раз, упражнение на пресс – 20 раз.  Выставление оценок за урок.  Выход из зала. | 3 мин  1 мин  1 мин | Игра проводится для развития внимания и развития скоростных качеств детей.  Упражнения выполнять не на скорость, а на правильность. |