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 урокапродолжительность | Содержание учебногоматериала | Дозировка | Методические рекомендации |
| Вводно-подготовительная10 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 движенииКласс переходит к выполнению упражнений на гимнастических матах. | 1 мин1 мин1 мин20 сек20 сек20 сек2 мин3-4 раза4 мин5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз30 сек | Проверить готовность учащихся к уроку. Обратить внимание на спортивную формуОбратить внимание детей, что при движении вниз по канату, нельзя спрыгивать, скатываться.Обратить на правильность и четкость выполнения упражненийСледить за осанкой и положением локтей во время выполнения упражненийВо время выполнения соблюдать дистанцию, двигаться в среднем темпеНа вдохе – руки через стороны вверх, на выдохе – вниз. Следить за частотой и глубиной дыханияСоблюдать дистанциюИ.П. – рука вверхуамплитуду увеличивать с каждым махомдвижение руками - интенсивнееРуки при выполнении упражнения прямые1-Наклон, 2 – и.п. о.сСледить за дыханиемГимнастические 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 пресса2. 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 последовательности3.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 мин10-15 раз20 раз3 мин30 сек.30 сек.7 мин5 мин7 мин | Руки прямые, ноги поднимать за счет мышц спины.При поднимании туловища руки зафиксированы, ноги согнуты в коленяхОбратить внимание на правильность и четкость выполненияСоблюдать последовательность выполнения упражнения Показ видео- упражнения учащимся старшего классаВо время выполнения упражнения, учащийся старшего класса ведет видеосъемку выполнения упражнения на канатахОбратить 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 мин1 мин1 мин | Игра проводится для развития внимания и развития скоростных качеств детей.Упражнения выполнять не на скорость, а на правильность. |