Наименование учреждения: СОШ№18

ФИО: Дистель Раиса Зинуровна

Должность: Учитель физической культуры

Стаж работы: 26 лет

Категория: высшая

Предмет: Физическая культура

Тема: Лазание по канату.

Класс: 4

 4 класс. Гимнастика

 Задачи: 1. Ознакомление, разучивание техники лазания по канату; совершенствование два

 кувырка вперед; совершенствование стойки на лопатках.

 2. Развитие ловкости.

 3. Воспитание умение работать в группе.

 Инвентарь: гимнастические маты, гимн. палки, канат.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частиурока | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно-методическиеуказания |
| 10' | 1.Построение. Расчет по порядку номеров. | 30" | Обратить внимание на осанку, внешний вид. |
| 2. Повороты на месте. | 30˝ | Руки прижаты к бедрам.  |
| 3. Ходьба в колонне по одному:- с различным положением рук - «страусы» на носках, руки в замок за голову - «чебурашки» на пятках, руки к плечам-« гималайский медведь» на внешней стороне стопы руки за спиной- скрестным шагом, руки в стороны. | 1' | Следить за осанкой.Голову вперед не наклонять. |
| 4. Бег в колонне по одному:- шаг галопа правой ногой, руки на пояс;- шаг галопа левой ногой, руки на пояс;- «метелочка». | 1' | Следить за дыханием. Соблюдать дистанцию 2шага. |
| 5. Перестроение в колонну по три |  | Поворотом налево, в движении |
|  6. Комплекс ОРУ | 7' | с гимнастической палкой. |
| И.п. – о.с. палка внизу1 –поднять палку вверх.2 –опустить ее на лопатки.3 – поднять палку вверх.4 – и.п. | 7раз | Темп медленный.Помочь подсчетом. |
| И.п. – узкая стойка, палка внизу1-наклон туловища влево, палку вверх.2- и.п.3- наклон туловища вправо, палку вверх. 4- и.п. | 6раз | Помочь – подсказом.Темп – средний.«Голову держать прямо, вперед не наклонять»  |
| И.п. – о.с палка внизу 1-2- приседая и отклоняясь назад, опуститься на колени, руки вперед. 3-4- и.п. | 8раз | Темп - медленный. |
| И.п.- узкая стойка, палка за спиной.1- поворот туловища влево, палку влево.2- и.п.3- то же в другую сторону.4- и.п. | 6раз | Темп – средний.Помочь – подсказом.«Руки держать на уровне плеч». |
| И.п.- лежа на спине, палка внизу.1-2-поднимая палку и сгибая левую ногу вперед, перенести ногу между руками, через палку. 3-4- и.п. то же другой ногой. | 7раз | Помочь – подсказом.Темп - медленный. |
| И.п.- о.с. палка за спиной в сгибах локтей1- мах левой ногой.2- и.п.3- мах правой ногой.4. и.п. | 8раз | Темп – средний.Помочь – подсказом. |
| И.п.- о.с. палка внизу.1- прыжком ноги врозь, палку вперед.2- прыжком и.п. | 10раз | Темп – средний.Помочь – подсчетом. |
| 230' | 1.Ознакомление с техникой лазания по канату:- рассказ И.п. – вис на прямых руках.1 – согнуть ноги вперёд и захватить канат стопами (подъёмом одной и пяткой другой ноги). Можно закреплять канат петлёй. 2 – не ослабляя захвата ногами, разогнуть их и согнуть руки. 3 – поочерёдно перехватить руки вверх и принять и.п., не отпуская захвата каната ногами.- показПодводящие упражнение: - захват ногами, сидя на скамейке, гимнастической палки, то же, но со сгибанием и разгибанием ног. | 6' | C:\Documents and Settings\Admin\Рабочий стол\8.jpgпроверить прочность захвата: предложить ученикам слегка потянуть руками палку вверх, удержание палки только ногами (руки в стороны)I:\КАРТОЧКИ\Новая папка (16)\подводящие упр-я для лазания по канату.jpg |
| - сидя на стуле, взяться за висящий канат руками над головой и захватить его ногами; то же, но пытаться, сжимая канат ногами, выпрямиться, сгибая руки; зафиксировав это положение, возвратиться в и.п.  | 3раза |
| - вис на канате, опираясь ногами на узел, подтянуть колени к груди и захватить канат ногами. Сгибая руки, выпрямиться, вис на согнутых руках. | 8' | Упражнение выполняется поточно. |
| 2. Два кувырка вперед.  | 8' | I:\КАРТОЧКИ\Новая папка\кувырок вперед.jpgНапомнить про группировку.Работают по отделениям. |
| 3. Стойка на лопатках. | 8' | **I:\КАРТОЧКИ\Новая папка (3)\Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.jpg** |
| 35´ | 1. Упражнения на равновесие  | 4' | «Ласточка», «Цапля» |
| 2. Подведение итогов | 1' |  |