**План –конспект урока физической культуры №\_\_4\_\_\_\_\_**

Место проведения: Спорт зал **:** 45 мин.

Цель урока:1.Совеошествовать технику лазанья по канату

2.Повторить перестроение из одной шеренги в две и три шеренги

Задачи урока:1.О.Р.У- типа зарядки

2. Провести проверку акрабатики: мост из положения лежа, стойка на лопатках

3. Совеошествовать технику лазания по канату

4.Равновесие, результат пробегание по бревну

Инвентарь:канат, козел, бревно, маты

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Содержание |  | О.М.У |
| **1** | Вводно-подготовительная часть1. Построение, сдача рапорта. 2. Сообщение темы и задач урока. 3. Строевые упражнения в движении. 4. Ходьба и её разновидности: *а)* ходьба на носках; *б)* ходьба на пятках; *в)* ходьба в полуприседе; *г)* ходьба в приседе; *д)* прыжки вверх на каждый шаг. 5. Бег и его разновидности: *а)* бег в медленном темпе; *б)* бег с захлестыванием голени; *в)* бег с высоким подниманием бедра; *г)* бег в шаге; *д)* ускорение с набеганием. ОРУ в движении:1. И.п. – руки вверх, кисть в «замок». 1–2 – отведение прямых рук назад. Повторить 6–8 раз.2. И.п. – о.с. 1 – прыжки перекатом с пятки на носок на правой ноге с подскоком и махом рук вперед; 2 – то же левой, с махом рук назад. Повторить 8–10 раз.3. И.п. – руки вверх в «замок». 1 – с шагом правой ногой, руки назад, согнуть в локтях, вдох; 2 – с шагом левой ногой, мах руками вверх-вперед, выдох. Повторить 8–10 раз.ОРУ на месте:1. И.п. – ноги врозь. 1 – присесть, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – наклон вперед, коснуться пола; 4 – и.п. Повторить 5–6 раз.2. И.п. – упор присев, левую ногу назад на носок. 1 – прыжком смена положения ног; 2 – и.п. Повторить 8–10 раз.3. И.п. – руки на пояс. 1–3 – прыжки вверх; 4 – прыжок с поворотом на 180°. | **12-15 мин**1' 3' 5'6' 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз 8-10 раз8-10 раз  | Обратить внимание на готовность класса к уроку. Краткость и четкость в изложении. Четкость выполнения предварительной и исполнительной команды. Дистанция 2 шага, следит сзади идущий. Следить за осанкой, при ходьбе на носках ноги не сгибать, руки точно в стороны. Дистанция 2 шага. Руки работают вдоль туловища, частота работы ног близка к max Бег с max усилием. Частота вращения близка к max . Наклон глубже, рука прямая. Руки не опускать. Наклон глубже, ноги не гнуть в коленном суставе. Спина прямая.  |
| **1.**Провести проверку акрабатических упражнений: кувырок вперед и назад, мост из положения лежа, стойка на лопатках1.«Ласточка», кувырок вперёд2. Кувырок назад, кувырок вперёд, прыжок вверх раскрывшись3. Кувырок назад, кувырок вперёд, прыжок вверх с поворотом на 3604. Мальчики - стойка на руках, перекат на грудь Девочки – стойка на лопатках5.Мальчики - стойка на руках, кувырок вперёд Девочки – стойка «мост» **2.** Совершенствовать технику лазания по канату. **Лазанье в три приёма.**И.п. – вис на прямых руках.1 – согнуть ноги вперёд и захватить канат стопами (подъёмом одной и пяткой другой ноги). Можно закреплять канат петлёй. В этом случае он должен проходить снаружи бедра и голени одной ноги и прижиматься внутренней частью стопы (способ захвата каната зависит от его жёсткости и толщины: тонкий и мягкий канат можно захватывать петлёй).2 – не ослабляя захвата ногами, разогнуть их (отталкиваясь) и согнуть руки.3 – поочерёдно перехватить руки вверх и принять и.п., не отпуская захвата каната ногами.**Лазанье в два приёма.**Существуют два варианта лазанья по канату в два приёма.Первый вариант.И.п. – вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка.1 – сгибая ноги вперёд, захватить канат, как при лазанье в три приёма.2 – разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверху**3.** Равновесие, учет пробегания по бревну1)И.п.о.с. –шагом правой на конце бревна .Левая нога сзади.Руки в стороны.2)Шагом левой равновесие «ласточка «/держать /.2.Повторить перестроение из одной шеренги в две и три шеренги | 27 '10' 7'10'  |  Страховка.Выполнять кувырки в групперовкеНоги держать прямо, носки вытянутыСтраховкав 3 приемаhttp://i037.radikal.ru/0805/59/682b4e564f19t.jpghttp://i039.radikal.ru/0805/fa/dcc0a29517b0t.jpgв 2приемаПод гимнастическим бревном находятся маты .Для равновесия руки в стороны .Соскок с бревна Только на гимнастическом мате.Строевые упражнения применяются для организованного и целесообразного размещения учащихся в зале и на площадке, для воспитания у них качеств ритма, навыка коллективных действий, формирование правильной осанки, координации движений |
| 1. Построение в шеренгу. 2. Домашнее задание. 3. Подведение итогов. 4. Организованный уход. | 3'0,5 ' '1'1'0,5' ' | Ходьба, упражнения на расслабление и дыхание.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |