**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 часть  1. 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 лопатках  1.«Ласточка», кувырок вперёд  2. Кувырок назад, кувырок вперёд, прыжок вверх раскрывшись  3. Кувырок назад, кувырок вперёд, прыжок вверх с поворотом на 360  4. Мальчики - стойка на руках, перекат на грудь  Девочки – стойка на лопатках  5.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 групперовке  Ноги держать прямо, носки вытянуты  Страховка  в 3 приема  [http://i037.radikal.ru/0805/59/682b4e564f19t.jpg](http://radikal.ru/F/i037.radikal.ru/0805/59/682b4e564f19.jpg.html)[http://i039.radikal.ru/0805/fa/dcc0a29517b0t.jpg](http://radikal.ru/F/i039.radikal.ru/0805/fa/dcc0a29517b0.jpg.html)в 2приема  Под 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 |