План-конспект урока по физической культуре во 2 «А» классе.
Тема: Лазанье по канату в два приема.

Место проведения: спортивный зал.
Инвентарь: гимнастические маты, канат, свисток.
Задачи урока: 1. Совершенствование учащимися раннее изученных акробатических упражнений.
2. Приступить к обучению школьников лазанье по канату в два приема.
3. Способствовать развитию у учащихся двигательных качеств.

Конспект составил: Зиновей А.П
Учитель физической культуры МОУ СОШ № 16
Дата проведения: 14. 12. 2017г.

№ п./п.	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	**<u>Вводная часть</u>** **1.Построение.** **2. Выведение учащимися задач урока.** **- Какой раздел ФК мы проходим? (гимнастика)** **- Как Вы думаете, гимнастика нужна для человека или нет? Почему?** **- Сегодня мы будем учиться лазать по канату.** **- А в жизни лазанье по канату нам пригодится? В каких профессиях? (пожарник, альпинист, скалолаз, парашютист.)** **3. Разминка.** **- Повторение поворотов на месте: «Напра-во!», «Нале-во!», «Круг-ом!»** **- Движение класса в обход по залу: «В колонну по одному налево в обход шагом марш!»** **- Разновидности ходьбы:** **«на носках, руки к плечам-марш»** **«на пятках, руки за голову-марш»** **«высоко поднимая бедро, руки на пояс-марш»** **- Разновидности бега:** **«бег, с высоким подниманием бедра-марш»** **«бег, захлестывая голень назад-марш!»** **«обычным бегом – марш!»** **- «Шагом марш!» (восстанавливаем дыхание).** **4. Общеразвивающие упражнения**	**12мин.** **3 мин.** **2 мин.** **2 мин.**	**Ученики выстраиваются по росту, соблюдая интервал. Носки обуви должны быть на одной прямой линии.** **Поворачивают голову направо** **Принимают строевую стойку** **Встают свободно. Ослабив в колене правую ногу. Не сходя с места, не ослабляют внимание, не разговаривают.** **Четкое выполнение команд.** **Учащиеся передвигаются. Один за другим в затылок, соблюдая заданную дистанцию** **Следить за правильной осанкой, ноги в коленях не сгибать, голову держать прямо** **Опорную ногу не сгибать** **Следить за дыханием** **Следить за правильной осанкой.** **Короче шаг, колени прямые, Голову прямо, плечи опущены.** **Короче шаг, колени не сгибать, локти точно в сторону.** **Опорная нога прямая, колено выше поднимаем.** **Следим за дыханием.**

2	**(О.Р.У).** **- Исходное положение (1.И.П.)** **руки в стороны, круговые движения вперед и назад** **3-4. И П.** **- И.П.** **1. правая рука внизу, левая вверху, маховые движения назад** **- И.П.-стойка на ширине плеч, руки на пояс** **1наклон головы вперед** **2 наклон головы назад** **3наклон головы влево** **4наклон головы вправо** **- И.П.-стойка ноги врозь. руки на пояс** **1-наклон влево** **2-и.п.** **3поворот влево** **4и.п.** **- И.П.-руки на пояс, ноги на ширине плеч** **Круговые движения в тазобедренном суставе в левую и правую сторону** **- И.П.-руки на пояс.** **1-упор присев** **2-толчком ног, упор лежа** **3-упор присев** **4-и.п.** **- И.п.-сидя на полу ноги врозь** **1-наклон к правой ноге** **2- наклон к середине** **3-наклон к левой ноге** **4- и.п.** **- И.п.** **Правая нога согнута в колене, левая сзади прямая, пружинистые движения**	**5 мин.** **Повторить: 6-8 раз** **Повторить: 6-8раз** **Повторить: 6-8 раз** **Повторить: 6-8 раз** **Повторить: 6-8 раз** **Повторить: 6-8**	**Руки согнуты в локтевых суставах** **Круговые движения 4 раза вперед, 4 раза назад.** **Через два маха меняем положение рук** **4 поворота влево, 4 поворота вправо** **Через 3 пружинистых движения в прыжке меняем ноги**

3	**<u>Основная часть:</u>** **1. Акробатические упражнения** **Повторение:** **1. Кувырок вперед.** **1. По очереди ученики показывают технику выполнения кувырка вперед (как они ее помнят), учитель отмечает ошибки, показывает правильную технику выполнения упражнения.** **2. По очереди ученики выполняют по два кувырка вперед.**	**30 мин.** **10 мин.**	**Головой в мат не упираться, не забывать выполнять группировку, на руки опираться, после кувырка прийти в упор присев.** **Учитель страхует тех, кто в этом нуждается: одной рукой помогает наклонить голову выполняющего на грудь, а другой под грудь или плечо, что обеспечит мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.**
4	**2. Лазанье по канату в два приема** **И.п. – вис на прямых руках.** **1 – подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат.** **2 – разгибая ноги (отталкиваясь), перехватить канат руками, т.е. перейти в вис на прямых руках.** **<u>Заключительная часть:</u>** **Построение в одну шеренгу** **-подведение итогов урока** **Творческое домашнее задание:** **- положительное влияние упражнения «мост» на организм человека;** **- стойка на лопатках** **Итого:**	**20 мин.** **3 мин.** **45 минут.**	**Захватить канат правой рукой вверху, левой на уровне подбородка. Сгибая ноги вперёд, захватить ими канат. Затем, выпрямляя ноги и сгибая правую руку, встать на канате, перехватив одновременно левую руку вверх. Далее движения повторяются.**