**Урок –** физическая культура

**Класс** – 4 класс

**Раздел программы**- Легкая атлетика

**Тема урока-** Лазание по гимнастической стенке

**Форма урока: «Путешествие в джунгли»**

**Тип урока**: комбинированный

**Цель урока:** Совершенствование техники преодоления препятствий и самостраховки

**Задачи:**

***Воспитательные:*** воспитывать доброжелательное отношение друг к другу при выполнении двигательных действий, чувство взаимопомощи, дисциплинированность

***Оздоровительные:*** развивать координационные способности, быстроту, выносливость

***Образовательные***: совершенствовать лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево; учить комплексу упражнений с фитболами; совершенствовать перестроение из одной колонны в три.

***Урок проводится в спортивном зале, на стенах изображения пальм, животных, населяющих джунгли.***

***Инвентарь:*** малые мячи (по количеству учащихся), гимнастические скамейки (3 шт.), фитболы (по количеству учащихся), шведская стенка, гимнастические маты.

**Начало урока:**

Построение класса в шеренгу, приветствие, расчет по порядку номеров.

**Учитель:** Ребята! Я уверена в том, что вы все мечтаете о приключениях, путешествиях. Сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие по Джунглям. Но Джунгли – это такое место, где нас будут подстерегать различные препятствия и опасности. Джунгли – это край приключений. Если вы уверены, что все это сможете преодолеть (это умение бегать, прыгать, лазать, кувыркаться, соревноваться, преодолевать препятствия), то тогда, вперед! Но, чтобы отправиться в далекое путешествие, нужно немного размяться.

**- Раз, два, левой – мы шагаем смело.**

**В Джунглях ждет нас много встреч, и нам некогда прилечь.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ (общие методические указания)** |
| **Подготовительная**  **10-12 мин** | 1. Построение, сдача рапорта, приветствие  2. Сообщение задач урока  3. Повороты на месте, расчет на 1,2  4. Передвижения по залу в колонне по одному  5. Ходьба с одновременным выполнением упражнений руками.  а) 1 - правая на пояс, 2 - левая на пояс,  3 - правая к плечу, 4 - левая к плечу,  5 - правая вверх, 6 - левая вверх,  7-8 – два хлопка в ладоши  1-8 - все в обратной последовательности  б) 1-4 шаг ходьба на носках, руки вверх.  5-8 ходьба на пятках, руки на пояс.  в) Три шага вперед, остановка, прыжок  ноги врозь с хлопком над головой.  г) Повторить пункт в), но спиной назад.  6. Разновидности передвижений.  а) Галоп с правой ноги и с левой    б) «Скрестный» бег правым и левым  боком.  **Учитель: Чтобы ближе к цели быть, нам бы стоит поспешить.**  в) Бег «змейкой», обегая препятствия  7. Задания в парах.  а) По свистку: 1-номера принимают  положение упора стоя, боком по  направлению движения  2-номера подползают под первого. И  все продолжают движение, по второму  свистку наоборот.  б) По свистку: 2-номера забегают за 1 и  встают впереди, по второму свистку  наоборот.  в) По свистку: 1-номера принимают  положение упор лежа, 2-номера  перепрыгивают через 1. И наоборот.  **Учитель: Вот отличная дорога**  **Руки разомнем немного,**  **А помогут в этом нам**  **Наши мягкие друзья**  **В колонну по три через центр,**  **шагом марш.**  8. Перестроение в колонну по три. Дети встают за скамейками.  ОРУ с малыми мячами.  а) Ходьба по скамейке, одновременно  перекладывая мяч вокруг шеи, пояса,  таза, под ногой. На полу ходьба с  одновременным отбиванием мяча об  пол.  б) Ходьба по скамейке приставным шагом,  ударяя мячом об пол, на полу  упражнение «каракатица» мяч на  животе.  в) Ноги врозь, ходьба ударяя мячом о  скамейку, на полу перекладываем мяч  под ногой и выполняем подпрыгивание.  г) Прокатить мяч по скамейке правой  рукой, на полу бег с мячом до фишки.  **Учитель: В джунглях очень много дел,**  **Но всему есть свой предел.**  **Дружно мячик убираем**  **На фитбол его меняем** | 30 с  1 мин  30 с  5-6 раз  4-5 раз  5-6 раз  По 4 шага на каждую,  повторить 6-8 раз  4 раза  4 раза  4 раза  2-3 раза  2-3 раза  2-3 раза  1-2 раза | Класс! Равняйсь, Смирно! Здравствуйте! По порядку номеров, рассчитайсь!... Дежурный, сдать рапорт!...  «Направо», «Налево», «Кругом».  На 1-2 рассчитайсь.  В обход налево шагом, марш!  На каждый шаг выполняется движение рукой, учитель выполняет под счет  Руки вверх, следить за правильной осанкой  Прыжки выполняются на месте, постараться не касаться друг друга, контролировать интервал и дистанцию  Выполняется по кругу, в колонне по одному  Бег вокруг скамеек. После бега перейти на ходьбу, выполнить упражнения на восстановление дыхания  Следить за тем, чтобы дети не сталкивались, быстро реагировали на сигналы учителя.  Чтобы забежать вперед, необходимо ускориться.  Упор лежа выполняется лицом к центру круга.  Дети передвигаются в колонне, учитель раздает малые мячи, после этого дети перестраиваются в три колонны в движении.  Перед каждой колонной скамейка.  Следить за интервалом, после отбива мяч ловить двумя руками.  Постараться, чтобы мяч катился точно по прямой, выполнить левой рукой то же.  Дети складывают мячи, подходят и берут фитболы. |
| **Основная**  **20 мин** | 1. Упражнения на фитболе  **«Лошадка»**  Сидя на фитболе, легкие пружинистые движения вверх – вниз  **«Кошечка»**  Из положения седа на пятки, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол руками вперёд, вытянуть позвоночник.  **«Петрушка»**  Сидя на фитболе, поочерёдное поднимание ног, руки в стороны  **«Балеринка»**  Из положения лёжа на спине на полу, ноги на фитболе, поочерёдно поднимать правую и левую ногу вверх.  **«Паучок»**  Из положения лёжа, на фитболе на животе с упором руками и ногами на полу, лёгкие покачивания вперёд – назад на мяче. Мышцы расслаблены.  **«Крокодильчик»**  Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лёжа на фитболе, с упором руками на полу.  **«Отбивание»**  Из положения стоя отбивание левой и правой рукой поочерёдно.  **«Силач»**  Поднять прямые руки с мячом вверх – вдох, опустить вниз – выдох.  Количество повторений каждого упражнения 4-6 раз.  2. Прыжок в длину с места.  **Странный «зверь» устал немножко**  **Уберем его за ножки.**  **Эх, препятствие большое, пропасть здесь. Придется прыгать.**  Присесть, руки завести назад, по сигналу – руки вперед, замах и прыжок в длину вперед, поворот кругом и снова прыжок. После прыжков дети подходят к шведской стенке.  **Учитель:**  **Смелый, быстрый, ловкий, меткий!**  **Эй, ребята, все за мной!**  **Продолжим наше путешествие по джунглям. Наша дорога привела нас к горе Килиманджаро. Чтобы по ней подняться, нужно преодолеть трудный подъем, т.к. там мало ровных мест и дорогу пересекает горная речка. Она хоть и мелкая, но течение в ней очень быстрое, а вода ледяная. Для того, чтобы нам все это преодолеть, нужно разделиться на две группы и будем по очереди проходить препятствия.**  Метод круговой тренировки.  **I группа** – «восхождение на Килиманджаро». Лазание по шведской стенке поточно. Первый забирается на первую стенку, приставным шагом передвигается на соседние секции, потом спускается и возвращается обратно подлезая под барьеры.  **II группа** – «преодоление горной реки». Проползти по скамейке, выполнить разбег и перепрыгнуть через канат (прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги). По свистку учителя, группы выстраиваются у своих этапов и по второму сигналу меняются местами. Выполняется задание на другом этапе. Затем садятся на скамейки.  **Учитель: Здесь нам было трудновато**  **Но мы смелые ребята,**  **И мы наконец-то выбрались на твердую почву. Вот так джунгли! Ну и ну! Что мы видим? Здесь зверей не сосчитать. Вот и зебра, обезьянка, леопарда не догнать, давайте с вами попробуем изобразить этих животных и будем передвигаться, так же как и они.** | 6 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-5 раз  4-6 раз  2-3 мин.  2-3 мин. | Высоко не подпрыгивать.  Тянуть носочек, ноги не сгибать  Ноги в колене не сгибать  Сильно не раскачиваться  Выполнять плавно  Можно с поворотами вокруг себя  На полу две параллельные веревочки на расстоянии около 80 см.  Детей можно разделить на группы, в соответствии с номером, полученным вначале при расчете или на девочек и мальчиков  Под шведской стенкой разложить маты, обеспечить страховку.  Поочередно проползают по скамейке, подтягиваясь двумя руками. Прыжок в длину с разбега, обратить внимание на технику прыжка. Движение рук, отталкивание одной ногой и приземление на две ноги.  На скамейке лежат маски этих животных. Дети подходят и разбирают их и выстраиваются в колонны.  1 номера – зайцы  2 – леопард  3 – зебра  4 – обезьянки  5 – тигр  и т.д. |
| **Заключительная**  **8-10 мин** | * По сигналу учителя первые номера выбегают и изображают своего зверя, затем вторые и т.д. * Игра «Вызов номеров» вместо номера назвать животное, ребенок выбегает, добегает до фишки и обратно бегом. Кто первый тот и приносит команде очко.   **Учитель: Ребята, а вы знаете, что в джунглях очень быстро темнеет? Поэтому нам пора возвращаться домой.**  3. Построение в одну шеренгу.  4. Игра на внимание «Горы, реки, кочки»  По команде «горы» - все встают на носки и поднимают руки вверх. По команде «реки» - поворачиваются направо и кладут руки друг другу на плечи. По команде «кочки» - все делают упор присев.  **Учитель: Вот и настала пора прощаться, я надеюсь, вам наше путешествие по джунглям понравилось? Вы были ловкие и смелые, дружные и внимательные. До свидания, до новых встреч!** | 1 раз  Каждое животное по одному разу  3-4 раза | Каждый ребенок придумывает свой способ передвижения. Добежать до фишки, обратно шагом.  Вызывать в любой последовательности. В конце повести итог.  В одну шеренгу, «становись»!  Объяснить правила игры, каждый ребенок проверяет свою внимательность.  Дети прощаются с учителем и выходят из спортзала. |