

Тема урока: Лазанье по канату в три приема (высота для мальчиков - 4 м, для девочек – 3 м).

Класс _____ Дата _____
 Номер урока _____

Задачи урока:

- Разучить с учащимися лазанье по вертикальному канату в три приема
- Развивать силовые качества, ловкость, координацию движений
- Воспитание дисциплинированности, самостоятельности, интереса к физическим занятиям

Тип урока: Изучение нового материала.

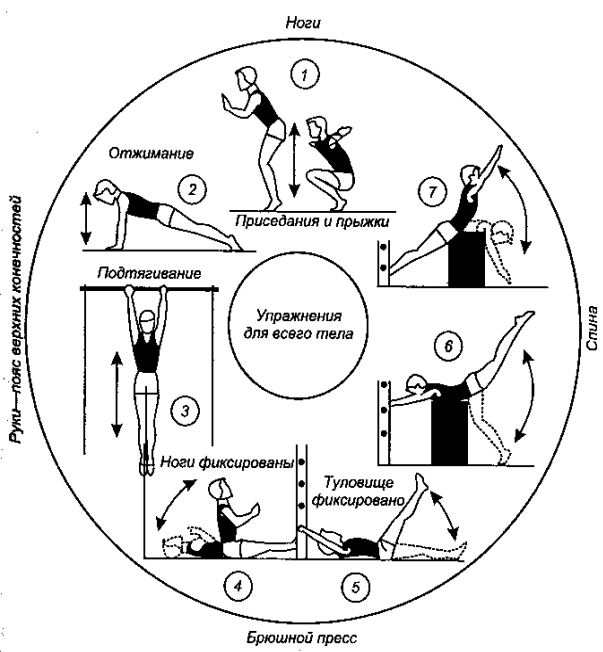
Метод проведения: фронтальный, индивидуальный

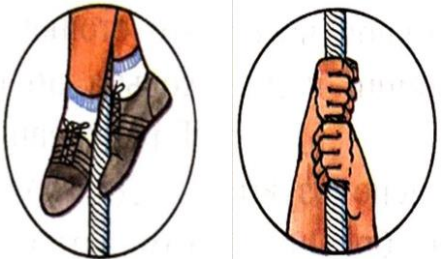
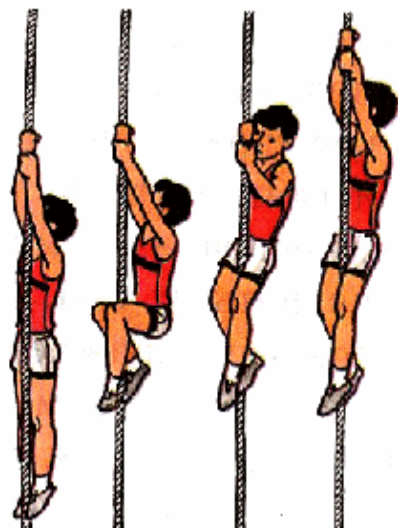
Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: Гимнастические лавочки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, канат.

Время проведения: 45 минут

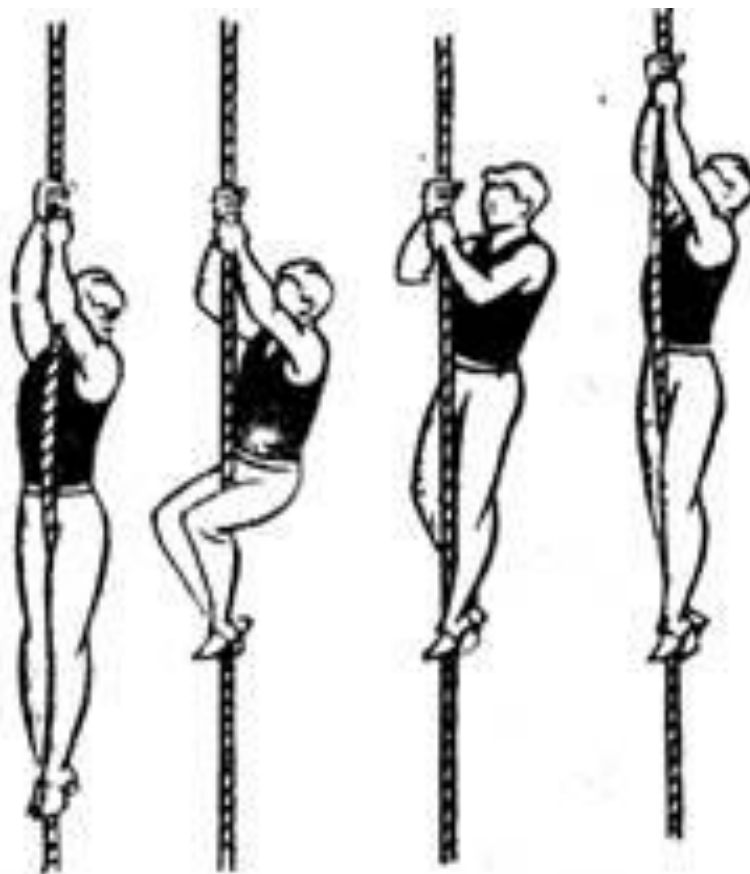
Ход урока

Часть урока	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
1	2	3	4
I	Вводная часть	12 минут	
	<ul style="list-style-type: none"> • Построение • Рапорт • Приветствие • Проверка внешнего вида учащихся • Сообщение темы урока • Повороты на месте 	2 мин	Физорг класса сдает учителю рапорт о готовности к уроку, предварительно построив класс по командам «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!»
	2. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы	1 мин.	Обратить внимание на правильную постановку стопы
	3. Медленный бег, приставными шагами правым и левым боком, бег спиной вперед, бег с высоким подниманием колен, бег с захлестыванием голени назад.	3 мин.	Класс бежит в одной колонне, ученики сохраняют дистанцию
	4. Упражнения в ходьбе: выпады, рывки ногами на каждый шаг, полу присядь, полный присядь, прыжки на одной ноге.	2 мин.	Следить за осанкой и за правильным выполнением упражнения
	5. Круговая тренировка по станциям. 	3 мин.	Соблюдать технику безопасности
	6. Проверка домашнего задания (Прыжки со скакалкой) Измерение пульса	1 мин.	Заполнить таблицу домашних заданий

<p>II</p>	<p>Основная часть</p> <p>Лазанье выполняется в смешанном висяе и в висяе на одних руках. На занятиях следует чередовать эти способы, учитывая их преимущественное воздействие на мышцы рук и плечевого пояса или ног. Кроме того, при лазанье в смешанном висяе значительно улучшаются условия для дыхания.</p> <p>Лазанье по канату Существует три способа лазанья в смешанном висяе по вертикальному канату: лазанье в висяе на согнутых руках и лазанье в три и два приёма.</p> <p>Лазанье по горизонтальному канату в три приёма Упражнения в лазанье по горизонтальному канату: 1. захват руками вверху 2. захват каната согнутыми в коленях ногами (стопами: подъёмом одной и пяткой другой ноги). 3. не ослабляя захвата ногами, разогнуть их (отталкиваясь) и согнуть руки. 4. поочерёдно перехватить руки вверх и принять и.п., не отпуская захвата каната ногами.</p>	<p>30 минут</p>	<p>Упражнения в лазанье развивают силу, ловкость, смелость, повышают у занимающихся уверенность в своих силах, совершенствуют координационные способности.</p>  <p>10 мин.</p> <p>Лазанье в три приёма применяется в занятиях с детьми среднего школьного возраста, т.к. нагрузка падает не только на мышцы рук и плечевого пояса, но и на мышцы ног. При обучении этому способу лазанья целесообразно хорошо усвоить приёмы лазанья на горизонтальном канате.</p>
	<p>Лазанье на вертикальном канате 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.</p> <p>Лазание по канату в три приёма (высота для мальчиков – 4 м, для девочек – 3 м).</p> <p>Лазанье в висяе на согнутых руках (мальчики)</p>	<p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p>	
	<p>Игра «Охотники и утки», «Бой орлов» и т. д.</p>	<p>5 мин.</p>	
<p>III</p>	<p>Заключительная часть</p> <p>Построение Подведение итогов, отмечая лучших учеников. Домашнее задание</p>	<p>3 минуты</p>	<p>Выставление оценок с комментарием Прыжки в длину с места</p>

Открытый урок по гимнастике

"Лазанье по канату в три приема"



Подготовил учитель: Мурадагаев Ш Д