

Дата: 23.03.2022

Класс: 4

Урок: 4

Предмет: Физическая культура

Тема: Лазанье по горизонтальной гимнастической скамейке. «Попробуй не урони»

Цель:

1. Выполните зарядку.

1. И.П. Наклоны головой.
2. И.П. Повороты головой
3. И.П. Круговые движения головой.
4. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
5. И.П. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону.
6. И.П. Круговые движения плечами.
7. И.П. Наклоны туловищем.
8. И.П. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
9. И.П. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.
10. Ходьба: на носках,
 - на пятках,
 - на внешней стороне стопы,
 - на внутренней стороне стопы,
 - ходьба в присяде,
11. Беговые упражнения:
 - приставными шагами
 - левым боком
 - правым боком,
 - с высоким подниманием бедра,
 - с захлестом голени.

2. Лазанье по горизонтальной гимнастической скамейке

Ребята, ознакомьтесь внимательно с видеоматериалом.

<https://youtu.be/wwX0ecG0Fp4>

Лазанье по гимнастической скамейке применяется на занятиях с детьми младшего школьного возраста. Оно осуществляется на коленях и в упоре присев.

Первоначальное обучение должно проходить на горизонтальной скамейке с акцентом на правильный хват руками за край скамейки (большой палец сверху, остальные — внизу) и разноименное переставление рук и ног.

По мере освоения техники передвижения условия усложняются путем угла наклона скамейки, направления движения (опускание вниз, головой, подъем с продвижением назад и т.д.).

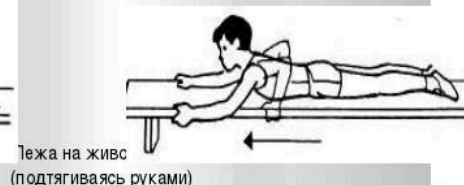
Лазание и перелазание.

- **Лазанье — передвижение по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук или рук и ног.**

Лазанье осуществляется по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях одноименным (движение левой ногой сочетается с движением левой рукой или правой ногой и правой рукой) и разноименным (движение левой ногой сочетается с движением правой рукой и наоборот) способами.

Подтягивание лежа на животе. Руками взяться подальше за края скамейки, сгибая руки подтянуть туловище, затем сделать перехват вперед и снова подтянуть туловище.

- **Типичные ошибки.**
- **Неправильная координация движений руками и ногами.**



Ребята ознакомьтесь с правилами игры «Кто дольше не уронит» **Ход игры:** Дети стоят на ровной поверхности на одной ноге, вторая нога согнута в колене. Положить на мешочек с песком или плоский камушек и стараются устоять, не теряя равновесие. Тот кто уронил выбывает из игры.

Ребята, обязательно соблюдайте правила техники безопасности! Занимайтесь только в подходящей спортивной форме и обуви!

Будьте здоровы!