**Класс:**4 «Б»

**Тема: «**Лазание по канату»

**Цель:**совершенствование техники лазания по канату; развитие координационных способностей.

**Учебные задачи:**

**1. Направленные на достижение предметных результатов:**

1. *Профилактика осанки.*
2. *Совершенствование техники лазания по канату*
3. *Освоение способов двигательной деятельности*

**2. Направленные на достижение метапредметных результатов:**

1. *Умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.*
2. *Взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта).*
3. *Конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля.*

**3. Направленные на достижение личностных результатов:**

1. *Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.*
2. *Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность.*
3. *Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.*

**Оснащение урока:**

**Материал для учащихся:**спортивная одежда и обувь;

**Материал для учителя:**спортивная одежда, свисток.

**Ход урока**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы урока** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Формируемые УУД** | **Коррекционно- развивающая работа** |
| **I. Организационный момент.** | Приветствует обучающихся:«Здравствуйте! Меня зовут Дарья Алексеевна. Сегодня я проведу урок физической культуры».Создает эмоциональный настрой на изучение нового материала.Проверяет готовность обучающихся к уроку. Озвучивает тему и цель урока. | Приветствуют учителя. Слушают и обсуждают тему урока. | **Личностные:**осознание необходимостисамосовершенствования; установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. | Наблюдение за детьми имеющими отклонения. Формирование правильной осанки. |
| **II. Актуализация знаний** | Дает команду: «Равняйсь! Смирно!». Напоминает технику безопасности на уроке физкультуры.Повторяет с учащимися понятия «право» и «лево», с помощью команд «Правую руку вверх», «Левую руку вниз». Просит выполнить повороты «направо» и «налево». Дает команду: «Направо!»Дает команду «Шагом марш!».Дает команду «Руки на поясе, на носках марш!»Дает команду «Руки за голову, ходьба на пятках марш!»Дает команду: «Обычным шагом марш!»Дает команду: «Руки на поясе, приставными шагами бегом марш!»«Другим боком!»«Направляющий на месте. Стой! Раз-два! Налево!»Дает команду: «В круг становись». Проводит разминку. (**см. приложение №1**). Создает эмоциональный настрой. | Выполняют повороты направо и налево.Выполняют ходьбу с заданиемВыполняют бег с заданием.Выполняют разминку. | ***Регулятивные***:умение организовать свою деятельность;осуществлять самоконтроль.***Личностные:***установление учащимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом. | Мобилизует внимание детей . Укрепление мышц туловища и подвижность суставов. Улучшение кровообращения и дыхания. |
| **III.Изучение нового материала.** | Напоминает технику безопасности при выполнении лазания по канату (**см. приложение №2**).Напоминает технику лазания по канату(**см. приложение №3**).Показывает технику лазания по канату.Контролирует технику выполнения лазания по канату.Подводит микроитог. | Участвуют в беседе с учителем.Выполняют лазание по канату | ***Регулятивные***: выявление и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить; прогнозировать результат усвоения изучаемого материала. | Наблюдение за физическим состоянием и предупреждение признаков переутомления. |
| **IV. Первичное осмысление и закрепление** | Объясняет и проводит игру«Мышеловка» (**см. приложение №4**).Создает эмоциональный настрой и обеспечивает мотивацию выполнения. Подводит микроитог.Объясняет и проводит игру малой подвижности «Овощи и фрукты» (**см. приложение №5**).Создает эмоциональный настрой и обеспечивает мотивацию выполнения.Подводит микроитог. | Внимательно слушают правила игры.Активно участвуют в игре. | ***Коммуникативные:***формирование умения работать в коллективе, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;***Регулятивные:***Принятие и сохранение учебной задачи в процессе участия в игре. | Развитие правильного дыхания и коррекция речи. Развитие внимания и быстроты реакции. |
| **V. Итог урока и рефлексия.** | Подводит итог урока. Дает команду: «Класс в одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!»Проводит беседу по вопросам:-Чем мы занимались на уроке?-Какая игра вам понравилась больше?-Почему? | Отвечают на вопросы.Определяют свое эмоциональное состояние на уроке. | ***Коммуникативные:***умение с достаточной полной и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.***Личностные:***Понимать значимость знаний для человека и применений их. | Коррекция мыслительной деятельности в процессе анализа своей деятельности на занятии. |

***Приложение №1***

**Комплекс общеразвивающих упражнений (без предметов):**

**1. Наклоны головы**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- наклон головы вперёд;

2- наклон головы назад;

3- наклон головы вправо;

4- наклон головы влево.

Повторить 6 раз.

**2. Круговые вращения в кистевом суставе**

И.п. - ноги на ширине плеч, прямые руки в стороны.

1-2-3-4 круговые движения кистей рук вперёд;

1-2-3-4 круговые движения кистей рук назад.

Повторить 4-5 раз.

**3. Рывки руками**

И.п. - ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу.

1-2- отведение рук назад (рывки);

3-4- смена положения рук.

**4. Рывки руками с поворотами**

И.п. - ноги на ширине плеч, руки к груди.

1-2 рывки руками перед грудью;

3-4 поворот вправо с отведением прямых рук назад.

**5. Наклоны туловища**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-Левую руку вверх, наклон вправо, левая нога сгибается в колене;

2-И. п.;

3-То же, но в другую сторону;

4-И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

**6. Махи ногами**

И. п. – ноги вместе, руки в стороны.

1-Мах левой ногой вперёд, хлопок под ногой;

2-И. п.;

3-Мах правой ногой вперёд, хлопок под ногой. Ноги прямые;

4-И. п.

Повторить 6 – 8 раз.

**7. Приседания**

И. п. – О. с.

1-Присед, руки вверх;

2-Вернуться в О. с.

Повторить 6 – 8 раз.

**9. Прыжки**

И.п.- ноги вместе, руки на поясе.

1-2-3-4- прыжки на правой ноге;

1-2-3-4- прыжки на левой ноге;

1-2-3-4- прыжки на двух ногах.

**10. Восстановление дыхания**

1-2 вдох, руки через стороны поднять вверх;

3-4 выдох, руки через стороны отпустить вниз.

***Приложение № 2***

***Техника безопасности при лазании по канату.***

- Выполнять упражнение учащиеся выходят по одному, залезая до половины каната;

- Обращать внимание на правильность спуска с каната (ступни обхватывают канат с 2х сторон, колени выпрямлены, перехват руками выполняется поочерёдно);

- Спрыгивать с каната на мат запрещено, спуск выполнять до конца каната.

***Приложение № 3***

***Техника лазания по канату в два приема.***

И.п. – вис на правой (левой) руке, другая держит канат на уровне подбородка (плеча).

1 – сгибая ноги, подтянуть колени к груди и захватить канат стопами;

2 – разгибая ноги, подтянуться на правой (левой) руке, а другой перехватить канат вверх как можно выше.

***Приложение №4***

***Игра «Мышеловка».***

***Цель игры***: воспитывать внимание, ловкость и сообразительность.

***Подготовка***. Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая часть детей образует замкнутый круг- «мышеловку». Остальные дети стоят за кругом — «мыши».

***Содержание игры***. Дети идут по кругу со словами:

Как нам мыши надоели,

Развилось их просто страсть.

(дети-мыши бегают вне круга)

Все погрызли, все поели,

Вот поймаем их сейчас!

(дети останавливаются, поднимая руки вверх)

.***Правила игры***: Дети- «мыши» вбегают с одной стороны круга и выбегают с другой или рядом. По команде инструктора: «Хлоп!» дети - «мышеловка» садятся на корточки, быстро опуская руки. Оставшиеся в кругу дети - «мыши» в кругу считаются пойманными. Игра продолжается, дети меняются местами.

***Приложение №5***

***Игра «Овощи и фрукты».***

***Цель игры***: развивать память, внимательность.

***Ход игры***. Дети стоят в кругу или в шеренге. В центре круга или перед шеренгой стоит учитель с мячом в руках. Водящий бросает мяч, называя овощ или фрукт, например:

Учитель: Морковь.

Ребенок: Овощ (ловит мяч и бросает обратно) .

Учитель: Апельсин.

Ребенок: Фрукт (ловит мяч и бросает обратно) .

Учитель: Виноград.

Ребенок: Фрукт (ловит мяч и бросает обратно)

***Правила игры***. Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись.

**Класс:**4 «Б»

**Тема: «**Лазание по канату»

**Цель:**совершенствование техники лазания по канату; развитие координационных способностей.

**Учебные задачи:**

**1. Направленные на достижение предметных результатов:**

1. Профилактика осанки.
2. Совершенствование техники лазания по канату
3. Освоение способов двигательной деятельности

**2. Направленные на достижение метапредметных результатов:**

1. Умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.
2. Взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта).
3. Конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля.

**3. Направленные на достижение личностных результатов:**

1. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
2. Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность.
3. Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.

**Оснащение урока:**

**Материал для учащихся:**спортивная одежда и обувь;

**Материал для учителя:**спортивная одежда, свисток.

На этапе *организационный момент*реализовывались следующие УУД:

*Личностные:*формирование потребности в занятиях физической культуры. Самостоятельность и ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.

На этапе *актуализация знаний* реализовывались следующие УУД:

Регулятивные: умение организовывать свою деятельность; осуществлять самоконтроль.

Личностные: установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и ее мотивом.

Регулятивные: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.

На этапе *изучение нового материала*реализовывались следующие УУД:

Познавательные: *общеучебные* – самостоятельно выделяют и формируют цели и способы их осуществления; *логические* – осуществляют поиск необходимой информации.

Регулятивные:  осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителя.

На этапе *первичное осмысление и закрепление* реализовывались следующие УУД:

Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в процессе участия в игре.

Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности; задавать вопросы; контролируют действия партнёра.

На этапе *итог урока и рефлексия*реализовывались следующие УУД:

Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Личностные: понимать значимость знаний физкультуры для человека и применение их.

Класс на уроке был активный на всех этапах. Проявлял заинтересованность в уроке не нарушая дисциплины. Дети внимательные, с интересом слушали учителя. Все упражнения подобраны с учетом индивидуальных особенностей детей. Во время игры не нарушалась дисциплина, были соблюдены все правила установленные в начале игры. Я старалась построить урок в легкой, не принужденной форме. Цели урока были достигнуты, рефлексия проведена.