**План – конспект урока по физической культуре (4 класс)**

**Дата проведения:**

**Раздел программы:** гимнастика.

**Тема:** «Акробатические упражнения».

**Цель урока:** Формирование необходимых умений и навыков при выполнении акробатических упражнений.

**Задачи:**

**I. Образовательные:**

1. Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений.

2. Закрепить навыки выполнения упражнений на фитболе.

**II. Воспитательные:**

1. Воспитывать дисциплинированность, целеустремлённость, настойчивость в

преодолении трудностей.

**III. Лечебно - оздоровительные:**

1. Укрепить мышцы спины, живота, ног, формировать правильную осанку.
2. Укреплять и развивать сердечно – сосудистую и дыхательную системы.

**VI. Коррекционно - компенсаторные:**

1. Обучать приёмам саморегуляции организма.

2. Коррекция мелкой и крупной моторики рук.

**Тип урока:** урок закрепления.

**Способ организации урока:** фронтальный, поточный, индивидуальный, игровой.

**Место проведения:** большой спортивный зал.

**Оборудование:** набивные мячи, фитболы, гимнастические маты, фишки, мешки с песком, баскетбольный мяч, коврики, воздушные шарики, диск.

**Словарь:** кувырок, стойка, фитбол.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Вводная часть** | **1. Построение в шеренгу:**  - упражнение «Настроение»;  - упражнение «Юные спортсмены».  *(Приложение 1)*  **2. Приветствие***.*  **3. Сообщение задач:** «Ребята, сегодня мы  будем выполнять кувырок вперёд, назад,  стойку на лопатках, заниматься на фитболах,  играть в игру «Не давай мяч водящему».  **4. Строевые упражнения:**  - расчёт на «сильный», «смелый»;  - расчёт по первым буквам своего имени;    - повороты направо, налево, кругом.  - 2 шага вперёд, 1 шаг влево, 2 шага назад  (с открытыми и закрытыми глазами) | 3 мин | *Измерение ЧСС за 15с.*  Оценка своего настроения.  Чётко проговаривать слова.  Громко, чётко!  Следить за осанкой. Спина прямая, голову точно поворачивать в сторону!  Быть внимательным!  Руки прижаты к туловищу! |
| **Подготовительная часть** | **1. Ходьба 70м:**  - в колонне по одному, строевым шагом;  - 4 шага на носках, руки на пояс, 4 шага  на пятках, руки за спину;    - со сменой положения рук;  - повороты туловища вправо, влево;  - упражнение «замок»;  - хлопки под ногой.  **2. Медленный бег 200м:**  - на носках;  - на пятках;  - по диагонали с высоким подниманием бедра, упражнение «захлёст»;  - боковой галоп левым и правым боком;  - по заданию:  1 свисток – упор присев;  2 свистка – упор лёжа;  3 свистка – поворот на 360\*    **3. Медленная ходьба 30м:**    - вдох – руки вверх, выдох – присесть сказать слово «ша»;  - вдох – руки скрестно, выдох – руки в стороны.    **4. ОРУ с набивным мячом и корригирующие упражнения:**  (фронтальный способ)  1) И.п. мяч вниз.  1 – поворот головы вправо, 2 – и.п.  3 – поворот головы влево, 4 – и. п.  5 – 6 – наклон вперёд, и.п. 7 – 8 наклон  вниз, и.п.  2) И. п. мяч вниз.  1 – мяч вверх, ногу назад на носок.  2 – и.п.  3 – мяч вверх, ногу в сторону  4 – и. п.  5 – 8 тоже с другой ноги.  3) И. п. мяч в согнутой руке. 1 – 8 – мяч поднять вверх правой рукой.  1 – 8 – мяч поднять вверх левой рукой.  4) Упражнения в парах:  «пеньки» прыжки друг через друга.  5) «ходьба на руках».  6) Упражнение на слуховое и зрительное восприятие:  - сколько пальцев у меня на руке?  - какое слово, я сейчас сказала?  **(**говорить тихо)  7) И. п. мяч за спиной вниз.  1 – 4 – передача мяча впереди и сзади.    5 – 6 – наклон вперёд, мяч за спиной.  7 – 8 – мяч за спиной приседание.  8) И.п. мяч вниз.  1 – присед мяч вниз.  2 – упор лёжа на мяче.  3 – упор лёжа ноги врозь.  4 – упор лёжа ноги вместе.  5 – упор присев.  6 – и.п. мяч вниз.  7 – прыжок вверх, мяч вверх.  8 – и. п.  9) Прыжки с мячом в движении по прямой:    - 2 прыжка вперёд, 1 – назад.  10) Упражнение на дыхание:  И.п. – одна рука на груди, другая на животе  1 – 2 вдох  3 – 4 выдох | 12мин  4 - 5р  4 - 5р  4р  1р  10м  4 - 5р  4 – 5 р  10м  4р | Следить за дыханием! Дистанция 2 шага. При ходьбе на носках – глаза закрыты, при ходьбе на пятках - открыты. Следить за осанкой.  Руки прямые, не сгибать!  Большая амплитуда.  Тянуться руками вперёд и вверх. *Следить за дыханием!*  Руки прижать к телу!  Руки за спиной!  Следить за фишками, не сбивать, Вперёд не наклоняться.  Выпрыгивать как можно выше!  Быть внимательным!  Соблюдать дистанцию!  *Восстановление дыхания.*  Медленно говорим, голову вниз.  Руки точно в стороны.  Построение в шеренгу.  На вытянутые руки разомкнись!  *Индивидуальная работа:*  Спина прямая.  Поворот точно в сторону.  Колени не сгибать!  Прогнуться, следить за осанкой!  *Дышать ровно, спокойно.*  Ногу точно в сторону!  Смотреть вперёд!  *Следить за дыханием!*  Руку точно вверх!  *1 гр., - 10м; 2 гр., - 7м; 3 гр.- 5 м.*  Партнёра вперёд не толкать!  Показ пальцев на руке (3,5,7)  Слова: мяч, кувырок, игра.  **(**расстояние 5 – 7 м)  *Следить за осанкой.*  Мяч не должен падать из рук.  Колени не сгибать!  Вперёд не наклоняться!  Руки прямые.  Держать равновесие на мяче.  Ноги в коленях не сгибать.  Руки не сгибать.  Спина прямая.  Толчок ногами вверх.  *1 гр., - 10м; 2 гр., - 7м;*  *3 гр.- 5 м.*  Толкаться двумя ногами!  *Следить за осанкой.*  Спина прямая, дыхание глубокое.  Произносим «чух – чух». |
| **Основная часть** | 1**. Упражнения на фитболах:**  1) И.п. – сидя на фитболе, руки в замок за  спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня.  2) И.п. – лёжа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны – вверх, ноги в упоре на полу.  3) И.п. – лёжа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.  4) И.п. – стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника в грудном отделе и вернуться в и. п.  **2. Кувырок вперёд.**  1.Упор присев, ладони на мате, руки касаются середины бедра, голову пригнуть  к груди между колен.  2. Сделать толчок ногами, не нарушая группировки, тяжесть тела перенести на руки. 3. Когда затылок коснётся мата, руки подхватывают ноги за середину голени  и подергивают на себя, прийти в и. п.  **3. Кувырок назад.**  Из упора присев сгруппироваться и выполнить перекат назад на лопатки, быстро подставить руки на уровне головы ладонями на пол (пальцы к плечам) и, опираясь на них, перевернуться через голову. И прийти в упор присев.  **4. Стойка на лопатках.**  1. И.п. **–** упор присевспиной к мату.  Перекат в группировке до положения тела на лопатках и затылке.  2. Руки на пояс в хват под поясницу, локти за спину, большие пальцы рук спереди, колени сомкнуты у лба, носки оттянуты.  3. Поднять ноги вверх, живот убрать.  4. Ноги опустить ко лбу, перекатом вперёд, руками захватить голени, выйти в основную стойку.  **5. Упражнения на осанку с мешочком.**  И.п. руки в стороны, стойка на одной ноге.  И.П. руки на пояс – приседание, спина прямая.  **6. Игра «Не давай мяч водящему».** | 20м  5р  30с  30с  30с  4-5р  4-5р  4-5р  3с  30с  5мин | *Измерение ЧСС за 15 сек.*  Спина прямая.  Почувствуйте самовытяжение!  Стопы от пола не отрывать!  Следить за правильным  положением спины.  Далеко фитбол не откатывать!  Прогнуться в позвоночнике!  Подготовить места занятия.  *Показ упражнения.*  *Индивидуальная работа:* карточка  Толчок двумя ногами.  Не вставать на голову!  *Показ упражнения.*  *Показ упражнения.*  Не вставать на голову!  Локти параллельны.  Корпус и ноги составляют единую прямую.  Мешочек на голове.  Следить за осанкой!  4 раза Медленно, не спешить!  *Измерение ЧСС за 15 сек.*  *Задача:* Ведение и передача баскетбольного мяча, водящий должен забрать мяч у игроков. У кого водящий забрал мяч, тот становиться водящим. |
| **Заключительная часть** | **1.Упражнение на релаксацию**  (тихая, спокойная музыка)  Сегодня вы – воздушные шарики.  Разноцветные, шаловливые, лёгкие и  стремительные. Сейчас вас надуют, вы с каждой секундой становитесь легче,  поднимаетесь вверх, касаетесь облаков, летите с ними наперегонки. Ветерок подхватывает вас, вы уноситесь всё выше и выше. Сверху вы видите людей, бегущих вслед за вами. Они кричат вам, машут руками. От этого вам становится ещё веселее  Но в облаках становится прохладно…..  Солнце спряталось. Хочется вернуться  домой. Потихоньку выпускайте воздух и спускайтесь вниз. Воздушное путешествие окончено. Вы снова все в спортивном зале. Потянули за ниточку и открыли глаза на счёт три.  **2. Построение.**    **3. Итог урока**  **-** ребята, чем вы сегодня занимались на уроке?  - какие кувырки вы выполняли?  - в какие игры выиграли?  - что вам понравилось на уроке? | 2мин | Учащиеся лежат на ковриках, с закрытыми глазами. Дыхание ровное, спокойное не напрягайтесь, мышцы, полностью расслаблены.  Класс в шеренгустановись!  Выставление оценок.    Подарить учащимся шарики.  *Измерение ЧСС.* |