**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 животе1 – 2 вдох3 – 4 выдох   | 12мин4 - 5р4 - 5р4р1р10м4 - 5р4 – 5 р10м4р | 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 заспиной. 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 пригнутьк 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».**      | 20м5р30с30с30с4-5р4-5р4-5р3с30с5мин | *Измерение ЧСС за 15 сек.*Спина прямая.Почувствуйте самовытяжение!Стопы от пола не отрывать!Следить за правильнымположением 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 истремительные. 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 веселееНо 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.* |