План-конспект урока

4 класс

**Тема: Акробатические упражнения**

**Задачи:**Разучить полушпагат и шпагат с опорой на руки. Обучить перекату вправо ( влево) из стойки на правом (левом) колене, левая(правая) нога в сторону на носок, руки в стороны. Повторить кувырок вперед в группировке. Закрепить стойку на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев. . Игры для совершенствования координационных способностей «Вилюшки».Игры с метанием «Береги предмет».Воспитание организованности, сосредоточенности при выполнении упражнений; воспитание игровой дисциплины.

**Цель:** Формирование двигательных умений и навыков.

**Инвентарь:** Свисток, секундомер.

**Место проведения:**Спортивная площадка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозир-ки | Методические указания |
| Подготовительная часть  10-12 мин | Построение | 1 мин |  |
| Приветствие, знакомство с классом. |  |
| Сообщение задач. Подсчет ЧСС |  |
| Ходьба:  - по диагонали;  - на носках-руки вверху;  - на пятках-руки в стороны;  - с выпадами влево и право.  Бег  - в умеренном темпе  - подскоками,  - змейкой.  ОРУ на месте  **1**.И.п. – о.с., стоя ноги врозь, руки на поясе.  1-4 круговые движения головой вправо;  5-8 то же влево;  **2**.И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.  1- наклон к правой ноге, хлопок за ногой;  2 – и.п;  3 – наклон к левой ноге, хлопок за ногой;  4 - и.п.;  **3**.И.п.- ноги на ширине плеч, руки в стороны;  1 – поворот туловища вправо, левую руку положить на правое плечо;  2 – и.п.;  3-4 то же в левую сторону.  **4.**И.п. – о.с.  1 – присед, руки вперед;  2 – и.п.  **5**. И.п. – о.с., руки на пояс.  1 – наклон вперед коснувшись носков ног.  2 – и.п.  **6.**И.п. – о.с.  1 – 10 прыжки на правой ноге,  1 -10 прыжки на левой ноге,  1 – 10 прыжки на двух ногах.  Ходьба на месте с восстановлением дыхания.Подсчет ЧСС | 2 мин  2 мин  3 мин  6 р.  5-6 р.  4-5 р.  6-8 р.  10 р. | Дыхание в произвольном ритме.  Дыхание в произвольном ритме.  При наклоне – выдох, И.п. – вдох.  Голову и спину держать прямо, дыхание в произвольном ритме.  Спина прямая.  Дыхание в произвольном ритме.  Колени не сгибать. |
| Основная часть  25-30 мин | 1.Разучить полушпагат и шпагат с опорой на руки. Обучить перекату вправо ( влево) из стойки на правом (левом) колене, левая(правая) нога в сторону на носок, руки в стороны.  2.Повторить кувырок вперед в группировке. 3.Закрепить стойку на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев.  4.Игры для совершенствования координационных способностей «Вилюшки»,  6.Игры с метанием «Береги предмет»,  7.Подсчет ЧСС | 8 мин.  8 мин.  8 мин.  5 мин. | Следить за правильностью выполнения, дать указания при необходимости.  Обратить внимание на ошибки техники выполнения.  Продемонстрировать и напомнить технику выполнения и правил безопасности.  При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки  Продемонстрировать и напомнить технику выполнения и правил безопасности. |
| Заключительная часть  3-5 мин | Построение. Подведение итогов урока.  Ходьба в колонне по одному с восстановление дыхания  Подсчет ЧСС  3. . |  | Глубокий вдох – дыхание задерживается, медленный выдох |