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 часть10-12 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 мин2 мин3 мин6 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 часть25-30 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 рукиПродемонстрировать и напомнить технику выполнения и правил безопасности. |
| Заключительная часть 3-5 мин | Построение. Подведение итогов урока.Ходьба в колонне по одному с восстановление дыханияПодсчет ЧСС3. . |  | Глубокий вдох – дыхание задерживается, медленный выдох |