**Тема:** Разучивание комплекса упражнений с хлопками в ладоши.

Эстафета.

**Задачи:**

Образовательные: разучить новый комплекс упражнений; совершенствовать выполнение этапов эстафеты.

*Оздоровительные:* развивать быстроту, силу, ловкость и подвижность.

*Коррекционные:* коррекция пространственной ориентации, двигательных качеств учащихся.

*Воспитательные*: организованность, последовательность в действиях, взаимопонимание.

**Тип урока**: урок сообщения новых знаний.

**Инвентарь**: воздушные шары, гимнастические обручи, фишки.

*Место проведения*: малый спортивный зал.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **задачи** | **Средства** | **дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| Мотивация деятельности учащихся.  Организовать коллектив учащихся, овладеть их вниманием.  Достичь среднего уровня физической нагрузки, подготовить организм к основной части урока.  Организовать постепенное включение в работу органов и систем, общее разогревание опорно-двигательного аппарата уч-ся.  Сформировать готовность к выполнению учебной работы в основной части. | **1 – вводная часть**  Построение, сообщение задач инструктаж.  Строевые упражнения на месте.  ОРУ в движении:  А) руки вверх на носках;  Б) руки на пояс на пятках;  В) «мишки» на внешней стороне стопы;  Г) по линии, руки встороны;  Д) в полуприсяде руки на пояс;  Е) медленный бег;  Ж) бег высоко поднимая бедро;  З) бег с захлестыванием голени назад;  И) приставные шаги;  К)переход на шаг, восстанавливаем дыхание.  Сообщение команд и распоряжений к перестроению из одной шеренги в две.    ОРУ на месте:  1) Ноги на ширине плеч, руки на пояс  Раз, два – все вдыхаем,  Три, четыре – выдыхаем.  Мы привыкли все к порядку,  Дружно делаем зарядку,  Потому что каждый знает, нам зарядка помогает.  2) Упражнения начинаем все на месте зашагаем.  Руки вверх поднимем выше  И опустим, глубже дышим.  3) Упражнение другое:  Руки ставь за головою.  Словно бабочки летаем,  Крылья сводим – расправляем.  4) Гибкость нам нужна на свете, наклоняться любят дети:  1-направо, 2 – налево  Пусть окрепнет ваше тело.  5) Приседанье каждый день  Прогоняют сон и лень  Приседай пониже,  Вырастешь повыше. | 1мин  1мин  3мин  1мин  5 мин | Проверка готовности, наличие спортивной формы.  Следить за четким выполнением команд.  Следить за осанкой, за соблюдением равнения и дистанции в колонне.  Дышим через нос, выдыхаем через рот.  Следить за четким выполнением команд.  Следить за правильностью выполнения. |
| Развитие двигательных качеств.  Общее и специальное воспитание двигательных (физических), а также проявляемых в двигательной деятельности моральных, волевых качеств. | **2- основная часть**   1. Разучивание комплекса упражнений с хлопками в ладоши:   1) и.п.- о.с.  1-2 поднимаясь на носках, руки через стороны вверх хлопок, 3-4 вернуться в и.п..  2) и.п.-ноги врозь, руки в стороны, ладонями вперед.  1- поворот туловища влево, руки вперед, хлопок правой по левой.  2-вернуться в и.п.  3-4 то же в правую сторону.  3) и.п. – ноги врозь, руки в стороны.  1- наклон влево, руки вверх, хлопок правой рукой по левой ноге.  2 – вернуться в и.п.  3-4 – то же вправо.  4) и.п.- о.с.  1-наклон вперед, руки назад, хлопок под коленом.  2- выпрямиться в и.п.  5) и.п.- руки в стороны.  1-2 присед на носках, руки вперед, хлопок ладонями.  3-4 –и.п.  6)и.п. – руки в стороны.  1. мах левой ногой, хлопок под ней.  2- и.п.  3-4 то же правой.  7) подскоки на месте с хлопками ладонями спереди и сзади. На каждый счет.  Восстановление дыхания.  2. Проведение эстафеты.  Проведение краткого инструктажа по ТБ и правилам проведения эстафеты.  1)Эстафета-эстафета  Пронесёмся как ракета  В ней есть правило одно  Один за всех и все за одного!  2) Сороконожки.  Эй, друзья – сороконожки,  Выходите на дорожки,  Будем бегать и играть,  И учиться побеждать.  3)Ползуны.  Поиграли мы на славу,  На этап вернуться надо.  Поиграешь в ползунов,  Будешь весел и здоров.  4)Тоннель +воздушные шарики.  Как на поезде в тоннеле,  Будем ехать мы сейчас.  Приготовьтесь все скорее,  Шар воздушный ждет уж нас.  5) На полу лежит канат, кто сильнее из команд. | 10 мин  10 мин | Спину держать прямо.  Следить за соблюдением равновесия, счета.  Следить за правильностью дыхания.  По сигналу игрок бежит, огибает фишку, добегает до своей команды, передаёт эстафету и встаёт в конец строя.  Положение упор сидя впереди. Обегает фишку , встает и бежит обратно.  По сигналу1 встает принимает положение широкой стойки, 2 проползает подногами и встает в широкую стойку и т .д.  Игрок бежит, пролезает через обруч, добегает до фишки , берет шарик и бежит обратно. |
| Восстановить функциональное состояние учащихся. | 1. **Заключительная часть.**   Игра на внимание.  Подведение итогов.  Беседа о предстоящем празднике. Поздравление школы с юбилеем.  Выставление оценок.  Всем спасибо за вниманье,  Урок окончен, до свиданья!  Возвращение в класс. Переодевание в школьную форму. | 5 мин.  4 мин. | Построение в шеренгу.  Упражнение на внимание (шарик в небо - вверх, земля-вниз, подарок-вперед.)  Выявление невнимательного ученика.  Следить за соблюдением тишины и дисциплины. |

Примечание: снизить нагрузку для Крюковой Арины (чередование упражнений с отдыхом)

КУ НИЖНЕВАРТОВСКАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА 8 ВИДА

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА

по физкультуре

для учащихся 4 «Б» класса

Тема: «Разучивание комплекса упражнений с хлопками в ладоши. Эстафета»

Учитель начальных классов:

Кондеева Д.К.

2012-2013 учебный год