**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 поясРаз, 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 вышеИ 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 – налевоПусть окрепнет ваше тело.5) Приседанье каждый деньПрогоняют сон и леньПриседай пониже,Вырастешь повыше. | 1мин1мин3мин1мин5 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-эстафетаПронесёмся как ракетаВ ней есть правило одноОдин 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 мин10 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