**План-конспект урока 4 «а» класс по адаптивной физкультуре.**

***Тема урока: «***Координационная лестница»

***Место проведения***: спортивный зал

***Инвентарь и оборудование***: координационная лестница, коврики для каждого занимающего, маленькие гимнастические мячи, гимнастические палки, маленькие теннисные мячи.

***Продолжительность***: 40 минут.

***Цель занятия*: Укрепление мышечного корсета и формирование навыка правильной осанки, развитие координации и равновесия.**

***Задачи занятия:***

1. Укрепление здоровья, повышение защитных средств организма.
2. Снятие утомления в различных отделах позвоночника.
3. Укрепление мышц туловища.
4. Воспитание доброго отношения друг к другу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| Вводная часть | Ходьба и бег с изменением направления движения, приставным шагом, с подскоком. Ходьба на носках и на пятках.  1.Перестроение в колонну по 4 у своих ковриков.  Разминка в положении стоя с гимнастическими мячами под музыку:   1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра и «рулением мячом» 2. Опускание мяча к правому и левому плечу. 3. Повороты вправо и влево мяч перед собой. 4. Приседание с мячом , присесть мяч перед собой, встать мяч внизу. 5. Вращение мяча перед собой «восьмёркой». 6. Выпады вперёд, мяч к ноге, которая стоит впереди. 7. Мяч над головой, наклоны в стороны. 8. Подъём колена и мяча. 9. Наклоны к правой и левой ноге.   Прыжки с мячом. Ноги врозь мяч вниз, ноги вместе мяч вверх | 8-10мин. | Краткая беседа о здоровье позвоночника и необходимости правильной осанки.  ***Здоровая спина, это залог общего здоровья каждого человека. Осанка - это привычное положение тела, когда человек сидит, стоит, передвигается. Человек с правильной осанкой держит голову прямо, спина прямая, плечи на одном уровне и слегка отведены назад, живот втянут. При нарушении осанки человек быстро устаёт, нарушается работа сердца и лёгких. Причина нарушения осанки слабые мышцы.***  ***Поэтому важно следить за осанкой с раннего детства, укреплять мышцы спины и живота.*** |
| Основная часть | Сегодня выполним упражнения на скоростной лестнице.  **Упражнения в ходьбе на скоростной лестнице**   1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 2. То же с высоким подниманием бедра. 3. И.п. – стоя спиной к лестнице. Ходьба спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. 4. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой. 5. То же левым боком. 6. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой. 7. То же левым боком. 8. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, наступая в ячейки лестницы через одну. 9. То же левым боком. 10. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой. То же левым боком.   **Беговые упражнения**  И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.  То же с высоким подниманием бедра.  То же с захлестыванием голени назад.  И.п. – стоя лицом к лестнице.  Бег лицом вперед, наступая в ячейки лестницы через одну.  То же с высоким подниманием бедра.  И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в ячейки лестницы, указанные учителем.  То же с высоким подниманием бедра.  И.п. – стоя спиной к лестнице. Бег спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.  И.п. – стоя правым боком к лестнице. Бег скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.  То же левым боком.  И.п. – стоя правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижение правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой.  То же левым боком.  И.п. – стоя правым боком лестнице, спиной к первой ячейке. Передвижение левым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно левой и правой ногой. То же левым боком.  **Прыжки**  И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.  То же на правой ноге.  То же на левой ноге.  И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну.  То же на правой ноге.  То же на левой ноге.  И.п. – стоя правым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.  То же на правой ноге.  То же на левой ноге.  И.п. – стоя левым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.  То же на правой ноге.  То же на левой ноге.  Пройти макет игрового поля «разноцветные следы и руки для развитие координации».  **Подвижная игра на реакцию и быстроту.** Обучающиеся делятся на пары и становятся друг на против друга, а между ними кладется большой теннисный мяч на фишке. По команде учителя ребятам предлагается последовательное касание частей тела руками и по сигналу должны быстро среагировать и взять мяч.  **Подвижная игра «Мина»**  **Задачи:** развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.  **Правила игры.** В каждой ячейке «Лестницы» стоит ребенок. По сигналу дети начинают бегать в разных направлениях, не толкаясь. Тем временем педагог кладет мину (фишку) в квадрат. Где лежит мина в квадрате, туда ребенок не имеет права забегать. По второму сигналу педагога дети закрывают глаза. По третьему сигналу дети открывают глаза и должны найти пустой квадрат и добежать до него**.** (В одном квадрате стоит один ребенок). Если ребенок не нашел пустой квадрат, то он выбывает из игры. Снова, по сигналу дети начинают бегать в разных направлениях, педагог опять ставит мину или мины в другой пустой квадрат. Выигрывает ребенок, который окажется первым в пустом квадрате, когда все другие квадраты будут заложены минами. | 20 мин. | Выполнять задания с прямой осанкой, приподнятым подбородком и втянутым животом.  Не ступать на стропы и перекладины координационной лестницы.  Соблюдать дистанцию между собой.  Внимательно слушать команды учителя и вовремя выполнять.  Во время хаотичного бега не сталкиваться и не падать. Вставать в пустую ячейку по одному. |
| Заключительная  часть | Упражнение на восстановление дыхания.  Ребята ложатся на гимнастический коврик и выполняют по команде учителя упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины при помощи гимнастической палочки, а также на гибкость и растяжку.  1. Подведение итогов урока.  Вот и подходит к концу наш урок. Все вы  показали свою ловкость, силу, быстроту, волю и координацию. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь физкультурой и спортом, укрепляйте своё здоровье.  -Что нового узнали на уроке?  - Как вы оцените свою работу на уроке?  Было выдано всем обучающимся домашнее задание.  **-** Что развивали?  - Какой предмет помогал нам сегодня на уроке? (координационная лестница и теннисный мяч)  **Спасибо за урок!** | 8-10мин. | Восстановление пульса.  Перестраиваются в одну шеренгу. Отвечают на вопросы учителя.  Учитель отмечает положительные и отрицательные моменты урока. При необходимости выставляет оценки.  Команды:  «Напра - во, раз, два!»  «В раздевалку шагом, марш!» |