**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. |
| Заключительнаячасть | 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 выпоказали 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!» |