

**План-конспект урока по физической культуре
для учеников 4 класса.
Выполнил учитель по физической культуре Миронова
Екатерина Александровна.**

Цели и задачи урока:

- развивать координацию движений в пространстве;
- воспитание ловкости, силы, выносливости, гибкости, меткости;
- развивать в ребенке способность познанию своего тела и своих способностей;
- воспитание чувства товарищества в командных играх.

Тип урока: развивающе- познавательский.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: мячи, маты.

Содержание упражнения	Дозировка, темп	Методические рекомендации
1. И.п.: лежа на спине, мяч обхватить стопами; 1- согнуть ноги к груди в коленях и тазобедренных суставах; 2- выпрямить вперед; 3- согнуть; 4- и.п.	6-8 раз, средний	Дыхание произвольное. Положение рук различное.
2. И.п.: то же, руки вперед с мячом; 1- коснуться носками прямых ног мяча; 2- и.п.	6-8 раз, средний	Колени прямые. Работают мышцы брюшного пресса. Дыхание произвольное.
3. И.п.: то же; «Я на солнышке лежу»	10-15с	Расслабиться.
4. И.п.: то же, ноги согнуты в тазобедренных суставах, мяч в голеностопных суставах, руки в стороны, ладони вверх; 1- опустить ноги вправо; 2- и.п.; 3- то же влево; 4- и.п.	4 раза в каждую сторону, медленный	Сохранять угол в тазобедренных суставах, равный 90. Плавно опускать ноги.
5. И.п.: лежа, кисти рук к плечам, ноги согнуты, стоят на полу, колени держат мяч среднего диаметра; 1- сесть, коснуться мяча грудью	4-6 раз, средний	Руки все время в стороны, локти не сводить. Дыхание произвольное.
6. И.п.: лежа, руки вверх с мячом; 1-4- потянуться, носки на себя; 5-8- расслабиться	2-3 раза, медленный	Во время расслабления мяч можно не держать. Перевернуться на живот.
7. И.п.: лежа на животе, руки согнуты с мячом; 1-8- прогнуться, отталкивая мяч партнеру или инструктору; 9-10- расслабиться.	4-6 раз, средний	Выполнять 8 отталкиваний мяча, удерживая туловище в разогнутом положении.
8. И.п.: «крокодил»	10-15с	
9. И.п.: то же, кисти под подбородок, ноги в стороны, между стопами мяч большого диаметра; 1- ноги через стороны вверх положить на мяч 2-и.п.	8-10 раз, средний	Удерживать ноги на мяче и не скатываться в сторону.

10. И.п.: то же, руки вверх с мячом; 1- прогнуться; 2- вернуться в и.п.	10-20 раз, средний	Амплитуда небольшая.
11. И.п.: то же, мяч в голеностопных суставах; 1- согнуть ноги; 2- и.п.	4-6 раз, средний	Общеразвивающее упражнение. Дыхание произвольное.

Игра малой подвижности: «Солнечные зайчики»

Дети лежат на спине, телами образуют круг – зеркало. У ведущего в руках мяч – солнечный зайчик. По сигналу педагога ведущий садится и передает мяч в руки партнеру, а сам ложится в и.п. Игра заканчивается, когда мяч опять попадет в руки ведущему. Игра повторяется 3-4 раза. Можно чередовать передачу мяча руками и ногами. Учитывается общее время, в течение которого солнечный зайчик пробежит полный круг. Отмечаются дети, быстро и красиво выполнившие движение.

