Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №22» города Нижневартовска

План-конспект

Фарраховой Алены Николаевны

По предмету: физическая культура (АФК)

ПЛАН-КОНСПЕКТ СОСТАВЛЕН В СООТВЕТСТВИИ С УЧЕБНЫМ ПЛАНОМ

МОДУЛЬ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

План-конспект

1. Возраст: 9-10 лет (4 класс)
2. Период и двигательный режим: II.
3. Сочетание ОРУ (общие развивающие упражнения), дыхательных и специальных упражнений 50/50.
4. Количество детей: 9-10 человек.
5. Продолжительность урока: 45 мин.
6. Место проведения урока: спортивный зал.

Задачи:

Общие: улучшить работу всех систем организма.

Специальные: способствовать нормализации состояния ЦНС

Подготовительная часть 15-20%

Основная часть 65-70%

Заключительная часть 10-15%

Дата проведения: --.--.----

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Исходное положение | Описание упражнений | Дозировка | Методические указания |
| ***Подготовительная часть*** | | | 5мин | Спросить о самочувствии, контроль пульса |
| 1. | Стоя | Построение в 1-у шеренгу | 10 сек | Обратить внимание на внешний вид |
| 2. | Основная стойка руки на животе | 1 вдохнуть, выпячивая живот  2 выдохнуть, опуская живот | 5 раз | Дыхание диафрагмальное.  Темп средний |
| 3. | ходьба | | 30 сек | Дыхание произвольное |
| 4. | Ходьба | с высоким подниманием бедра, руки на пояс | 30 сек | Дыхание не задерживать |
| 5. | Ходьба | на каждый шаг наклон вперед, руки в низ | 30 сек | Дыхание не задерживать.  Наклон не глубокий |
| 6. | бег | | 1 мин | Медленный.  Дыхание не задерживать |
| ***Основная часть*** | | | 35 мин | Спросить о самочувствии, контроль пульса |
| 7. | Основная стойка | 1 руки в стороны  2 руки вверх  3 руки вперед  4 И.П. | 8-10 раз | Кисти рук удерживаем на высоте плеч; в положении руки вверх кисть над плечом, смотреть на руки |
| 8. | Основная стойка | 1 правую руку вверх, левую руку в сторону;  2 И.П.  3 левую руку вверх, правую в сторону  4 И.П. | 5-8 раз | Упр. Выполняется с поворотом ладоней кверху и наружу |
| 9. | Основная стойка | 1 руки ч/з стороны вверх- вдох  2 наклон вперед, опуская руки - выдох | 5-8 раз | Темп медленный. Голову не отпускать |
| 10. | О.с., руки на пояс | 1 правую вперед на носок  2 И.П.  3 правую в сторону на носок  4 И.П.  5-8 то же левой | 5-8 раз | Нога прямая |
| 11. | О.с., руки на пояс | 1 правую назад – вдох  2 И.П. – выдох  3 левую назад – вдох  4 И.П. - выдох | 5-8 раз | Темп медленный |
| 12. | О.с., руки на пояс | 1 правую согнуть вперед  Левой рукой хлопок по колену  2 И.П.  3-4 то же с другой ноги | 8 раз | Носок оттянуть. Спина прямая |
| 13. | Ноги на ширине плеч, руки в стороны | 1-2 наклон вперед, смотреть вперед  3-4 И.П. | 5-8 раз | Ноги в коленях не сгибать |
| 14. | Ноги на ширине плеч, руки за спиной | 1-2 наклон вправо  3-4 то же влево | 5-8 раз | Ноги в коленях не сгибать |
| 15. | Ноги на ширине плеч, руки на пояс | 1-2 поворот туловища вправо и правую в сторону на носок  3-4 И.П. то же влево | 4 раза | Смотреть в сторону поворота |
| 16. | О.с., руки на пояс | 1 правую руку вверх, наклон влево – вдох 2 И.П. – выдох  3 левую руку вверх, наклон вправо – вдох  4 И.П. - выдох | 5-8 раз | Темп средний |
| 17. | О.с. | 1 правую руку в сторону  2 левую руку в сторону  3 правую руку вниз  4 левую руку вниз | 5-8 раз | Упр. На координацию движений. Меняя темп |
| 18. | О.с. | 1 правое плечо вверх  2 левое плечо вверх  3 правое плечо вниз  4 левое плечо вниз | 5-8 раз | Темп средний. Спина прямая |
| 19. | О.с., руки на пояс | 1 стойка на носках  2-3 держать  4 И.П. | 5 раз | Смотреть вперед, спина прямая, дыхание не задерживать |
| 20. | Ноги врозь, руки за головой | 1-2 наклон вправо, руки вверх -вдох  3-4 И.П.- выдох  5—8 то же в другую сторону | 5-8 раз | Темп средний. Спина прямая |
| 21. | О.с., руки на пояс | 1 мах правой нога вперед  2 махом отвести назад  3 снова вперед  4 И.П. | 5-8 раз | Темп средний. Спина прямая |
| 22. | Сидя, упор сзади | 1 поднять прямые ноги вверх  2 согнуть в коленях  3 выпрямить  4 И.П. | 5-8 раз | Дыхание произвольное |
| 23. | Сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади | 1-2 развести ноги в стороны как можно шире  3-4 И.П. | 6 раз | Ноги прямые, носки оттянуты |
| ***Подвижная игра: см. карточку*** | | | | |
| ***Заключительная часть*** | | | 5мин | Спросить о самочувствии, контроль пульса |
| 24. | Ходьба | согнуть пальцы ног | 15-20 сек | Спина прямая. Дыхание не задерживать. |
| 25. | Ходьба | на носках | 15-20 сек | Спина прямая |
| 26. | Ходьба | скрестно | 15-20 сек | Следить за осанкой |
| 27. | Принять правильную осанку у стены | принять правильную осанку у стены | 1 мин. | Сохранить симметричное положение туловища.  Выход из спортивного зала |

Приложение

***Карточка***

Подвижная игра.

***«Рычи, Лев, Рычи»***

***Ожидаемые результаты:*** Снижение психоэмоционального напряжения, снятие агрессивности, активизация голосовых связок, имитация движений, воображение.

***Ход игры:*** Ведущий говорит играющим: «Мы все львы, целая львиная семья. Давайте узнаем, кто из львов рычит громче всех. Как только я скажу: «Рычи, лев, Рычи», каждый из вас должен встать в угрожающую стойку льва с выпущенными когтями и как можно громче рычать «р-р-р». После игры все дети падают от усталости на маты отдыхают в непринуждённых позах.