**г. Ростов-на-Дону**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**МБОУ «Школа №109»**

**План-конспект урока по физической культуре**

**Тема: «Путешествие в страну звонкого веселого мяча»**

Учитель: Конопёлкина Александра Евгеньевна

2023 г.

**Тема: «Путешествие в страну звонкого веселого мяча»**

**Цель урока:** 1. Формирование правильной осанки, закрепить навыки ловли, ведения, передачи мяча.

**Задачи урока**:

1. **Обучающая:**  Познакомить с разными видами мячей, закрепить их названия и назначения.

2**. Оздоровительная:** Укрепление здоровья, содействие гармоничному и физическому развитию всех систем организма и их функции.

3. **Воспитательная:** Воспитывать навыки коллективных взаимодействий и организованности.

**Инвентарь:** гимнастические мячи, скакалка, мячи фитбольные, баскетбольные мячи, воздушные шарики.

Ход урока.

1. Вводная часть. (3 мин)
2. Построение, приветствие, сообщение темы урока.

- Сегодня мы отправимся с вами в путешествие в страну звонкого веселого мяча. Мяч создан древними людьми по образу солнца, которому они преклонялись. Из чего только не делали мячи – из глины, тряпок, травы. Сейчас мячи делают из современных материалов, они разные по размеру, и по качеству. Есть мячи – лилипуты и мячи- гиганты. Ребята давайте познакомимся с мячами.

Дети. Фитбольный (для фитнесса), баскетбольный (для баскетбола), волейбольный( для волейбола), футбольный (для футбола), теннисный(для тенниса), резиновый меч (для метание), воздушный шарик, гимнастический мяч (для гимнастики)

Учитель: Назовите самый тяжелый мяч

Дети: Баскетбольный. Правильно, ребята.

Учитель: Вперед в страну звонкого веселого мяча. С ним повеселимся, отдохнем, потренируемся, улучшим здоровье. (звучит музыка)

1. Поворот направо, в обход по залу шагом марш взяли мяч.
2. первое упражнение

- ходьба на носках, мяч вверх.

- ходьба на пятках, мяч за голову.

- на внутренней стопы мяч в перед

- на внешней стопы мяч вниз

- в полу приседе, мяч к груди .

3. Второе упражнение:

Бег.

- мяч в правой руке

- мяч в левой руке

- мяч вперед «змейкой».

- по диагонали, приставными шагами, мяч перед грудью.

**Упражнения для восстановление дыхание.**

4. ходьба. На раз вдохнули на два выдохнули.

- мяч вперед

- мяч вверх

- мяч вперед

- мяч вниз.

Через середину зала парами. Сейчас мы с вами проведем разминку с гимнастическими мячами.

1. **Основная часть. (32 мин )**

1. И.п. ноги вместе на раз подняться на носки руки вверх, на два опуститься.
2. И.п. ноги на ширине плеч, наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, мяч прижат к груди.
3. И.п. ноги на ширине плеч, упражнения для плеч.
4. И.п. ноги на ширине плеч, повороты вправо, влево, руки в перед.
5. И.п. выпады в право, в лево.
6. И.п. мяч зажат между ногами, приседаем 10 раз.
7. И.п. прыжки, мяч между стоп ( на двух ногах). Проговариваем стихотворение.

Наш веселый звонкий мяч

Ты куда умчался вскачь

Красный, синий, голубой

Не угнаться за тобой.

-Молодцы, ребята, справились с заданием. Мы сделали разминку с гимнастическими мячами. Эти упражнения для развития правильной осанки, координации движения. Для того чтобы познакомиться по ближе с другими мячами, мы проведем эстафету. Постройтесь по командам.

**1 эстафета**: «фитбол»

Первому участнику необходимо допрыгать до фишки, вернуться и передать другому участнику мяч.

**2 эстафета**: с волейбольным мячом.

Первому участнику необходимо, добежать до фишки, подбросить мяч, вернуться назад и передать мяч другому участнику.

3 эстафета: «Ведение мяча»

Первому участнику необходимо, довести мяч до фишки и вернуться назад, передать баскетбольный мяч другому участнику.

4 эстафета: «Посадка картофеля».

Первый участник сажает картофель, второй участник собирает картофель ведро.

5 эстафета. «мы веселые друзья»

Первому участнику необходимо, передвигаясь способом « крабик» добраться до фишки, после чего бегом вернуться к исходной позиции.

6 эстафета. «Кенгуру»

Первому участнику необходимо, зажав мяч между коленями, при помощи прыжков добраться до скакалки, лежащей на финишной линии, положить мяч, взять скакалку вернуться к команде и передать скакалку второму участнику. Второму участнику необходимо допрыгать на скакалке к мячу зажать между коленями мяч и вернуться к финишу. Каждый участник команды по очереди выполняет эти задания.

7 эстафета: «С воздушным шаром»

Участники каждой команды стартуют парами, удерживая лбами воздушный шар, добегают до финишной отметки и возвращаются к месту старта, передовая шар следующей паре.

. **3-я станция «Поиграй – ка!». Игра «Конники – спортсмены».**

Условие игры: сохранять правильную осанку.

Разложить по залу «кочки».

Правила игры: дети стоят в колонну по одному. По 1 - й команде: «конники – спортсмены», шагом! - участники игры идут в колонне по одному, заканчивается музыка – всем занять свободные «кочки».

2- я команда: «конники – спортсмены», по своим местам! все строятся в одну колонну за направляющим. Убирается три кочки. Игра продолжается. По команде: «конники – спортсмены», шаг коня! (ходьба с высоким подниманием бедра), «на рысь!» - бегут, «шаг коня!» - переходят на ходьбу; музыка выключается, дети занимают свободные «кочки», оставшиеся без места проигрывают

- Ну вот, ребята, мы справились с этим заданием. Важно не только развивать силу, выносливость, гибкость, работать над осанкой, но и уметь отдыхать, восстанавливать организм. Сейчас мы выполним упражнения на расслаблении

1. Заключительная часть. (5 мин) – «Релаксация» звучит спокойная музыка. Дети сядьте на гимнастическую скамейку закройте глаза

Аутогенная тренировка.

1. Вы расслабляетесь и успокаиваетесь…

2. Ваше дыхание ровное и спокойное…

3. Ваши руки полностью расслаблены…тёплые…неподвижные…

4. Ваши ноги полностью расслаблены…тёплые…неподвижные…

5. Ваша шея расслаблена…

6. Ваше туловище полностью расслаблено…

7. Ваше лицо расслаблено…

8. Состояние приятного, полного покоя…

9. Весь ваш организм отдыхает… и набирается сил…

10.Самочувствие отличное! (Пауза)

Мобилизующая часть.

1.Постепенно расслабление заканчивается.

2.Уходит чувство расслабленности и неподвижности из рук… ног… туловища… шеи… лица.

3.Все мышцы вашего тела, отдохнувшие…лёгкие…сильные…

4.Хорошее самочувствие сохранится надолго…

5.При счёте «три» легко и просто откроются глаза, и голова будет ясной, светлой, отдохнувшей.

Итак,

«раз» - расслабление начинает проходить и исчезает…

«два» - удаётся подвигать руками и ногами, сжать пальцы рук в кулаки, ощутить энергию, силу в мышцах отдохнувшего организма…

«три» - открываются глаза, смотрят напряжённо. Все, активны, работоспособны и здоровы.

Встаньте!

**Подведение итога:** вот и закончилось наше путешествие в страну звонкого веселого мяча. Ребята чему мы научились?

Организованно выйти из зала.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Давиденко. Д.Н. «Физиологические и методические основы физической культуры». Издательство СПбГУЭФ
2. Физкультура. Методика преподавания, Серия «книга для учителя» Ростов н/Д, «Феникс.
3. Ковалева Е.А. «Веселые игры» ООО, ИД РИПОЛ, ООО издательство Дом

ХХI век.

1. Источник: <http://www.medn.ru/statyi/IgradlyashkolnikovKonniki.html>

**Самоанализ урока.**

Урок был проведен в 3 классе. По списку 25 человек. Присутствовало 20 человек. Все отнесены к основной группе здоровья. У учеников класса, в основном, средний уровень физической подготовки. Это было учтено при планировании урока. Подобраны упражнения, которые в выполнении по силам всему классу.

Целью данного урока являлось укрепление здоровья, развитие физических качеств и привлечение детей к занятиям физической культурой. Были поставлены четкие педагогические задачи: образовательные, оздоровительные и воспитательные.

Для решения поставленных задач в подготовительной части урока были проведены упражнения, организующие внимание учащихся, настраивающие их на дальнейшее решение целей и задач урока, а также подготовку организма к физическим нагрузкам.

В основной части урока входили выполнение различные упражнения с мячами, проведена подвижная эстафета. Упражнения с мячами способствуют созданию сильного мышечного корсета, что важно для формирование осанки, развитию выносливости, ловкости, равновесия, улучшают общее самочувствие. Также я использовала музыкальное сопровождение, которое повышает работоспособность, усиливает эмоциональный фон развития.

Для снятия мышечного напряжения и повышения эмоционального состояния, была проведена подвижная игра «Конники – спортсмены». Игра развивает быстроту реакции, ловкость, внимание, ориентировку в пространстве.

В заключительную часть урока я включила релаксацию, которая постепенно привели класс в более спокойное состояние.

Дифференцированный подход к учащимся осуществлялся путем наблюдения за признаками утомления, дозировкой упражнений. В целом все намеченные задачи и цель урока были достигнуты.