ПЛАН-КОНСПЕКТ

**6 класс**

**Тема**: Оздоровительная физкультура в школе. Упражнения для профилактики заболеваний сердечно - сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

**Задачи:**

* повторить комплекс упражнений из разных исходных положений; повторять упражнения на координацию движений;
* улучшить моторику при выполнении упражнений для сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата;
* способствовать развитию равновесия, координации в пространстве и укреплению мышечного корсета с помощью общеразвивающих упражнений;
* воспитывать внимание, настойчивость, дисциплину;
* формировать потребность в личном физическом совершенствовании на основе развития устойчивого интереса к физической культуре.

**Оборудование:** гимнастические маты, стулья, эстафетные палочки, секундомер.

**Место проведения:** спортивный зал

**Описание урока**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п** | **План урока** | **Дозировка** | **Организационные и методические указания** |
| **I. Подготовительная часть (15 мин)** | | | |
| 1 | Выстраиваемся в ряд. Приветствие  Оповещение о заданиях урока.  Инструктаж по технике безопасности  Проверка сердечного ритма  Перестроение | 1 мин | Осанка, внешний вид |
| 2 | Общеразвивающие упражнения в движении на 8 счетов (упражнение на каждый шаг):   1. 1-руки в стороны; 2-руки вниз; 3-4-руки в замок перед собою; 5-руки в сторону; 6-руки вниз; 7-руки в сторону; 8-руки вниз. 2. 1-левый вверху, правый внизу; 2-правый вверху, левый внизу; 3-4-е то же; 5 рук в сторону; 6 рук вниз; 7-руки в стороны; 8-руки вниз. | 2 мин  5-6 р.  5-6 р. | Следите за точностью выполнения под партитурой  Держите спину прямо,  Расстояние 3 шага |
| 3 | Поход к месту занятий спортом |  | Дисциплина |
| 4 | Антистрессовая пластическая гимнастика под музыку на месте  1. Ноги на ширине плеч, пальцы ног слегка повернуты внутрь, колени прямые.  Слегка согните ноги в коленях, толкая бедра вперед, в то время как вес вашего тела перемещается на пальцы ног.  Вернитесь в исходное положение.  2. Ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, пальцы ног слегка повернуты внутрь. Бедра подавать заранее. Осанка прямая. Руки свободно опущены вдоль туловища. «Устремленный вперед» взгляд.  Легкие, как пух, руки выныривают и погружаются в воду.  3. Из И.п. упражнения 2 «вынесите» вес на левую ногу и слегка согните его в колене. Поверните корпус вправо, поворачивая правую ногу на пятке также вправо, а левую ногу оставляя неподвижной. Выпрямите правую ногу в колене. Руки свободно опущены вдоль туловища.  4. Упражнения И.п. 2.  а) Расслабленные руки в форме кольца поднимают на уровень грудной клетки, разворачивая ладони от себя. Локти согнуты и подняты, кисти рук расслаблены, пальцы обращены друг к другу, плечи опущены.  б) Когда руки «плывут» вправо, вес «выплескивается» на левую ногу, согнутую в колене, а правая нога выпрямляется в колене и поворачивается на пятке вправо. Левая нога остается неподвижной. То же самое проделайте при повороте налево.  5. И.п. Упражнение 2. Пальцы согнуты.  Вращение плеч в обе стороны.  6. И.п. упражнения 2.  Медленное вращение глаз против часовой стрелки. Вслед за глазами поворачивается голова.  7. И.п. упражнения 2.  Наклонитесь к правой ноге. Затем, повернувшись влево, наклонитесь в сторону левой ноги.  8. Вращение тела с сохранением его фронтального положения по часовой стрелке и против часовой стрелки. | 5 мин  7-8 р.  7-8 р.  7-8 р.  7-8 р.  7-8 р.  7-8 р.  7-8 р.  7-8 р. | Дыхание спокойное  Поднимите расслабленные руки до уровня плеч за счет преобладающих сгибаний в локтях и опустите их вниз.  Смотрите в направлении правой ноги или влево. Выполняем упражнения плавно, без спешки  Удерживая руки в таком положении, поворачивайте их корпусом вправо и влево. Ноги неподвижны.  Следите за тем, чтобы взгляд скользил плавно, без рывков.  Будьте особенно осторожны, чтобы не дернуться.  Дыхание спокойное |
| 5 | Гимнастика на месте и в движении   1. «Кулак-ладонь» 2. «Аплодисменты в руке» 3. «Пальцы» 4. «Поглаживание ладони» | 2 мин  8-12 р  8-12 р  8-12 р  8-12 р | Поза  Плоская спина  Четкость исполнения |
| 6 | Дыхательная гимнастика «Цигун»  (Вводные упражнения для улучшения работы сердца)   1. И.п. ладони вместе перед грудью   1-Отведите руки назад, наклонитесь – вдохните. Возвращаемся к и.п. - выдыхаем   1. И.п. Широкая стойка, локти на коленях   1-я левая рука тянется вверх к правой стороне – вдох. 2-и.п. – выдох. То же самое и в другую сторону   1. Массаж точки Лаогун на каждой руке (центр ладони). Дыхание через нос 2. И.п. – ноги на ширине плеч.   1-2 руки по бокам вверх, ладони соединяются – вдох. 3-4 соединенные ладони опускаются до уровня груди – выдыхают.  5-8 – возвращение назад   1. И.п. ноги на ширине плеч, ладони рук на уровне груди   1-4 – Продолжайте движение ладонями перед собой, полприседа – вдохните. 5-8 – возврат в и.п. – выдох | 5 мин  10 р.  10 р.  8-10 массажных движений  8-10 р  8-10 р | Упражнения выполняются в медленном темпе, следите за своим дыханием.  Спина прямая.  Следим за координацией движений. |
| **Основная часть (25 мин)** | | | |
| 1 | Кардиоупражнения со стульями   1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам.   1-Скручивание вперед – вдох. 2-наклон назад - выдох   1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-Руки в стороны, согнуты – вдох. 2-Скручивание. Мы обнялись и выдохнули. 2. И.п. - сидя на стуле. 1-2 – руки в стороны – вдох. 3-4 – наклониться, руки вниз – выдохнуть 3. И.п. - сидя на стуле, возьмитесь руками за край стула. 1-4 – поочередно поднимайте пальцы ног 4. И.п. то же. 1-4 – поочередно поднимайте пятки. 5. И.п. то же. 1-4 – перекат с пятки на носок 6. И.п. - сядьте на край стула, держитесь за него, левая нога вперед. 1-4 – потяните носок на себя и вернитесь в И.п. 7. То же самое и с правой ногой 8. И.п. - сидит на стуле, руки в стороны. 1-Сожмите руки в кулаки, левую ногу вытяните вперед, носок к себе. 2- 3-4 – то же с правой ногой 9. И.п. сидит на стуле.   Гимнастика для мозга с использованием стула. | 10 мин.  8-10 р  8-10 р  8-10 р  8-10 р  8-10 р  8-10 р  8-10 р  8-10 р  8-10 р  8-10 р | Упражнения выполняются в медленном темпе, следите за своим дыханием.  Спина прямая.  Следим за координацией движений. |
| 2 | Упражнения на гимнастических матах для опорно-двигательного аппарата   1. И.п. – лежа на спине, руки вверх по бокам.   1-Поднимите руки к плечам, поднимите голову. 2 -и.п.   1. И.п. – лежа на спине, руки по бокам.   1-Поднимите руки, коснитесь плечевого напротив сустава. 2- и.п.   1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.   1-9 – подтянул левое колено к груди, обхватил рукой. Они прикасались лбом к коленям. 10-и.п. То же самое с правой ногой   1. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны.   1-Наклоните колени влево, голову поверните вправо. 2-в. И.п. 3-4 – то же самое в обратном направлении   1. И.п.. – ноги согнуты, колени прижаты к груди, руками обхватывают колени.   1-Поверните налево. 2-и.п. 3-поворот направо.4-в и.п   1. И.п.- руки за головой в замке, голова поднята. Упражнение «Велосипед» 2. «Тряска» 3. И.п. – лежа на животе, руки вверх.   Упр. «Лодочка»   1. И.п. – лежа на животе, согнутые в локтях руки, прижатые к груди. 1-подтяните левое колено к левому плечу. 2-и.п. 3-4 другой ногой 2. И.п. – лежа на спине, руки по бокам. 1-поднимите левую ногу и туловище. 2-в и.п. 3-4-с другой ногой 3. И.п. – лежа на спине, руки к подбородку. Для каждого счета чередуется подъем ног 4. И.п. – лежа на спине, руки к подбородку. На каждый счет подъем ног вместе 5. И.п. – лежа на спине, руки к подбородку. 1-левая нога в сторону. 2-в и.п 3-4 также с другой ногой 6. Йога для поз ребенка 7. Планка. И.п. – стоя на коленях. Левая рука вперед прямая, правая нога назад прямая. Также и в другую сторону | 10 мин.  Упражнения выполняются в 1 сет  8-10 р  5-10 сек отдых  Подход 2  8-10 р | Слаженность движений.  Медленный темп  Движения выполняются в максимальной амплитуде, но без ощущения боли  Контролируйте координацию движений |
| 3 | Проверка сердечного ритма |  |  |
| 4 | Сидячие игры  «Светофор»  «Танцующая эстафетная палочка» | 5 мин |  |
| **Заключение (5 мин)** | | | |
| 1. | Выстраивание в линию | 1 мин | Дисциплина |
|  | Игра на внимание «Класс!» | 2 мин | Точность следования правилам игры |
| 2. | Проверка сердечного ритма.  Домашнее задание | 1 мин |  |
| 3. | Резюме урока. Оценка учащихся | 1 мин | Отмечайте лучших  Организованный выход |

**Список литературы**

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 279 с.
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года <http://static.government.ru/media/files>.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» <https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/?ysclid=m055e0d4ig279996331>.
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» <https://edu.sbor.ru/sites/default/files/FZ273_23.pdf>.
5. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с.
6. Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2019. – 239 с.
7. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. – 8-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2019. – 160 с.