**Конспекта урока по физической культуре**

**Разработала:** Шимина Ирина Васильевна,

учитель физической культуры

 КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа – интернат»

**Класс**: 8б

**Программа:**

- программы 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В Воронковой (Сб. 1., М., Владос, 2011 г.)

**Раздел программы:** Подвижные и спортивные игры

**Тип урока:** образовательно-познавательный

**Тема урока:** Ведение мяча с обводкой препятствий.

**Цель:** создать условия для формирования навыка у обучающихся, воспитанников правильно выполнять ведение мяча с обводкой препятствий.

**Задачи урока:**

* Формирование знания о технике ведения мяча с обводкой препятствий;
* Совершенствование техники ведения мяча с обводкой препятствий;
* Развитие и коррекции координационных способностей у обучающихся;
* Развитие познавательного интереса к учебной деятельности на уроке;
* Воспитание морально-волевых качеств личности;

**Условия проведения:** спортивный зал.

**Метод организации:** индивидуальный, фронтальный

**Материально-техническое обеспечение**: баскетбольные мячи, гимнастические скакалки, свисток

|  |
| --- |
| **Вводно-подготовительная часть** **1.1 Организационный момент****Цель:** Создать условия для принятия обучающимися цели учебно-познавательной деятельности.**Задачи**: - актуализировать знания обучающихся по ТБ;- дать целевую установку на активную познавательную и двигательную деятельность; - создать благоприятные условия для взаимодействия учителя и обучающихся.**Методы:** словесные: объяснение, беседы, команды. |
| **Деятельность учителя** | **Деятельность обучающихся** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| Организует построение. Приветствует занимающихся.Создает условия для понимания практической значимости изучаемого материала. Ставит учебную задачу урока: продолжить изучение техники ведения мяча с обводкой препятствий.Организует повторение техники безопасности. | Организованно занимают место в строю. Приветствуют учителя. Слушают учителя, делают выводы. | 1 мин2 мин | Проверить наличие спортивной формы. Отметить по списку присутствующихСледить, чтобы все обучающиеся внимательно повторили правила по ТБ. |
| **1.2.** Проверить выполнение домашнего задания.**Цель:** Проверить правильность выполнения наклонов вперед сидя.**Задачи:** Формировать мотивацию к занятиям Ф.К. и спорта.Развивать и корректировать двигательные действия обучающихся.Корректировать и компенсировать недостатки физического развития.**Методы:** практические. |
| Организует просмотр упражнения, корректирует обнаруженные недочеты обучающихся при выполнении упражнения. Подбадривает обучающихся. | Выполняют упражнение: наклоны вперед сидя | 3 мин | Индивидуальные рекомендации. |
| 1.3. Разминка.**Цель:** всесторонняя подготовка организма обучающихся к предстоящей мышечной деятельности.**Задачи:** Совершенствование техники беговых упражнений, общеразвивающих упражнений.Развитие и коррекция координационных способностей обучающихся.Развитие внимание и памяти.**Методы:** словесные (команды, указания, замечания, под счет). |
| Организует и проводит разминку.Следит за самочувствием занимающихся.**Ходьба**Разновидности ходьбы (обычная; на носках; на пятках, перекрестным шагом), ускоренная ходьбаРазновидности бега (обычный, с прыжками вверх толчком одной ногой)Беговое упражнение **«Светофор»** дистанция – 2 шага. **Красная** карточка – бег на месте. **Желтая** – обычная ходьба. **Зеленая** – бег приставными шагами.Упражнения для восстановления дыхания.**Проводит общеразвивающие упражнения с мячами:**1. И.п. – основная стойка, мяч впереди в опущенных руках.1-2. Поднять мяч вперед, вверх, прогнуться, подняться на носки.3-4.И.п.
2. И.п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1-2. Поднять мяч вперед-вверх, прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3-4.И.п.
3. И.п. – ноги врозь, мяч за голову. Наклон туловища в лево и в право.
4. И.п. – стоя ноги врозь, мяч в вытянутых руках, поворот туловища влево, опустится на правое колено, ударить мячом об пол перед носком левой ноги и поймать мяч, вернуться в и.п.
5. И.п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1-4.Круговые вращения туловищем влево -вперед, вправо -назад, удерживая мяч за головой.
6. И.п. – стоя ноги врозь, руки с мячом вверху, наклон вперед руки с мячом вниз и между ногами назад, вернуться в и.п.
7. И.п. – стоя на коленях, мяч внизу.1-2.Садясь на пятки, не сгибая спины, наклонится вперед, мяч прямым руками поднять вверх, смотреть на мяч.3-4.И.п.
8. И.п. – основная стойка, мяч спереди. 1.Подбросить мяч вверх. 2. Присесть поймать мяч двумя руками.
9. Прыжки через скакалку:

10 раз – вперед, 10 раз назад, по сигналу с ускорением.Делает замечания исправляет ошибки.Дает методические указания по выполнению упражнений | Занимают места занятий, выполняют задания.Следят за осанкой во время ходьбы, переходят на ускоренную ходьбуСледят за работой рук, ног.Выполняют общеразвивающие упражнения с мячом.. | 8 мин6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз8-10 раз4-8 раз | Удерживать правильную осанкуМенять положение рук во время ходьбы. Следить за осанкой.Бег выполнять каждому в своем темпе.Глубокие вдохи и выдохи во время движения по кругу.Руки прямые, в локтях не сгибатьСледить за дыханиемРитмично, ноги в коленях не сгибатьСледить за дыханием.Локти развести в стороны.Следить за дыханиемВыполнять медленно.Следить за дыханиемВыполнять прыжки в своем темпе.  |
| **2. Основная часть** **Цель**: Создать условия для формирования навыка у обучающихся, воспитанников технически правильно выполнять ведение мяча с обводкой препятствий.**Задачи**: формировать умения и навыки выполнять правильно ведение мяча с обводкой препятствий; целенаправленно воздействовать на развитие силы и ловкости у обучающихся путем выполнения специальных физических упражнений;развивать и корректировать координационные способности обучающихся.**Методы:** словесные (объяснение, комментарии, замечания.); наглядный (показ упражнения учителем.). |
| Сегодня на уроке мы продолжим изучать технику ведения мяча с обводкой препятствий. Проводит перестроение в две шеренги. Распределяет обучающихся по парамПоказывает и напоминает технику ведения мяча с обводкой препятствий. Проводит работу в парах.1- расположение кисти на мяче для толчка его в пол;2- сопровождение мяча и своевременная встреча его после отскока от пола;3- расположение мяча по отношению к туловищу ведущего;4- согласованность движений толкающей руки с бегом.Разбирает ошибки при выполнении.Проводит перестроение в две шеренги на противоположных сторонах зала. Распределяет обучающихся по номерам.Объясняет и показывает упражнения. Упражнение №1 «Слушай, смотри, выполняй» Руки вперед – принять упор лежа. Руки вверх - присесть руки вверх. Учитель называет номер – игроки названного номера должны обежать свою команду, огибая ее справа.  Упражнение №2 «Перетяни соперника» поперек средней линии кладут гимнастическую палку. Учитель называет номер, игроки названного номера бегут и стараются первыми захватить гимнастическую палку.  Упражнение №3 «Захвати мяч» учитель называет номер игрока, игрок первой команды бежит обегает обручи и старается захватить мяч, игрок второй команды должен догнать игрока с мячом. Разбирает ошибки, дает рекомендации. | Слушают и анализируют.Выполняют перестроение Выполняют упражнения:1. Ведение мяча на месте ( толкая мяч накладывают кисть то справа -сверху, то слева – сверху).
2. Ведение мяча вдоль линии разметки площадки.
3. Обводка змейкой 5-6 препятствий.
4. Обводка змейкой 5-6 препятствий с последующей передачей мяча.

Выполняют перестроение, запоминают свой порядковый номер.Исправляют ошибки при выполнении упражненийВыполняют упражнения с гимнастической палкой.Выполняют упражнения с мячами.Слушают учителя, делают выводы, формируют адекватную самооценку своих физических возможностей. | 1 минДо 2 мин.2- 3 мин.2-3мин.2-3 мин.2-3 мин.1-2мин.2-3мин.2-3мин.2-3мин. | Вспомнить стойку баскетболиста, правильное положение рук на мяче.Не бить по мячу ладонью, а использовать движение кисти и предплечья. При передвижении ноги согнуть, туловище наклонить вперед. Контроль мяча взглядом.Согласованность в работе рук и ног, заключительное усилие кисти.Встать на вытянутые руки.Следить за соблюдением техники безопасности.Индивидуальные рекомендации. Следить за самочувствием обучающихся.Индивидуальный контроль и рекомендации. |
| **3. Заключительная часть** **Цель**: восстановление деятельности всех систем организма после физической нагрузки.**Задачи:** постепенно снижать функциональную активность организма в относительно спокойное состояние; научить снимать усталость тс помощью комплекса дыхательных упражнений; подвести итоги учебной деятельности занимающихся на занятиях.**Методы мотивирования** (стимулирование) учебной активности обучающихся: похвала, поощрение. |
| Проводит упражнение «Поток» Анализирует деятельность обучающихся воспитанников на уроке. Оценивает работу класса в целом. | Встают в круг, держась за руки. Произносят фразу несколько раз: «Будем здоровы!» (с каждым разом все громче) Анализируют свою деятельность на уроки. | 30 сек.1 мин. | Отметить старательных обучающихся. |
| **3.1. Задание на дом****Цель:** формирование у обучающихся, воспитанников привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.**Цель самостоятельной работы для обучающихся:** выполнять занятия физическими упражнениями в режиме дня. |
| Задает домашнее задание. Дает установку на следующее занятие. | Слушают и запоминают домашнее задание.Организованный выход с места занятий. | 30 сек. | Бег трусцой. |