**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:** Гимнастика

**Тип урока:** образовательно-познавательный

**Тема урока:** Круговая тренировка

**Цель:** создать условия для развития у обучающихся, воспитанников силовых качеств и гибкости.

**Задачи урока:**

* Формирование знания о технике выполнения упражнений на круговой тренировки;
* Совершенствование техники работы с набивными мячами, гантелями, скакалкой.
* 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**: набивные мячи, баскетбольные мячи, гимнастические скакалки, скакалки, гантели, 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: выполнение упражнений по круговой тренировки. Организует повторение техники безопасности. | Организованно занимают место в строю. Приветствуют учителя.  Слушают учителя, делают выводы. | | | | | 1 мин  2 мин | | Проверить наличие спортивной формы. Отметить по списку присутствующих  Следить, чтобы все обучающиеся внимательно повторили правила по ТБ. | |
| 1.2.Проверить выполнение домашнего задания.  **Цель:** Проверить правильность выполнения наклонов 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 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 ходьба.  Разновидности 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 набивными 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.  Выполняют ускоренную ходьбу.  Следят за работой рук, ног.  Выполняют общеразвивающие упражнения с набивными мячами.  . | | | | | 8 мин  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  8-10 раз  4-8 раз  до 2 мин. | | Удерживать правильную осанку  Меняя положение рук. Следить за осанкой.  Бег выполнять каждому в своем темпе.  Глубокие вдохи и выдохи во время движения по кругу.  Руки прямые, в локтях не сгибать  Следить за дыханием  Ритмично, ноги в коленях не сгибать  Следить за дыханием.  Спину держать ровной.  Следить за дыханием  Выполнять медленно.  Следить за дыханием  Индивидуальный темп прыжков. | |
| **2. Основная часть**  **Цель**: Создать условия для формирования навыка у обучающихся, воспитанников технически правильно выполнять упражнения на станциях.  **Задачи**: формировать умения и навыки выполнять правильно упражнения на станциях;  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 будем выполнять различные упражнения на развития физических качеств.  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.  Упражнение №4 «Обозначенный предмет» в обруч кладут гимнастическую палку, мяч баскетбольный. Учитель называет номер игрока и стихию. «Воздух» игрок берет гимнастическую палку и проносит ее под ногами игроков, после возвращает предмет на место. «Вода», игрок берет набивной мяч, становится первым в колонне и передает его через голову, бежит в конец колонны и возвращает мяч в обруч. «Земля», игрок ведением мяча обегает свою колонну и возвращает мяч в обруч.  Проводит работу по станциям, помогает корректировать выполнения упражнений, осуществляет индивидуальный контроль.  1-я « Прыжки на скамейку с чередованием ног»;  2-я «Подъем согнутых в коленях ног к груди»;  3-я «Передача набивного мяча в парах»;  4-я «Наклоны туловища вперед».  Разбирает ошибки при выполнении | | | Слушают и анализируют.  Выполняют перестроение, запоминают свой порядковый номер.  Исправляют ошибки при выполнении задания  Выполняют упражнения с гимнастическими палками.  Выполняют упражнения с мячами.  Выполняют перестроение в колонну.  Распределяются по парам и станциям.  Выполняют учебные действия. Формируют адекватную оценку своих физических качеств. | | | 1 мин.  До 2 мин.  2- 3 мин.  2-3мин.  2-3 мин.  2-3 мин.  30с. На каждой станции. | | Индивидуальные рекомендации. Встать на вытянутые руки.  Следить за соблюдением техники безопасности.  Индивидуальные рекомендации. Следить за самочувствием обучающихся.  Индивидуальный контроль.  Работа на станциях 30с, отдых при переходе на следующую станцию 15-20с. Выполнять два круга. Начинать и заканчивать по свистку.  Следить за самочувствием учащихся. | |
| **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. | | Обучающиеся 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. | | |  | |
| **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. |