**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 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 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 мин6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз8-10 раз4-8 раздо 2 мин. | Удерживать правильную осанкуМеняя 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 сгибатьСледить за дыханиемРитмично, ноги в коленях не сгибатьСледить за дыханием.Спину держать ровной. Следить за дыханиемВыполнять медленно.Следить за дыханиемИндивидуальный 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 заданияВыполняют 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. |