**План – конспект урока по физической культуре**

**Цель урока:** закрепление умения броска малого мяча в цель; формирование интереса к занятиям физической культурой

**Задачи:**

**1. Общие**

1.1 Разучить комплекс ОРУ с гимнастической палкой

1.2 Закрепить технику выполнения малого мяча в цель

1.3 Развивать быстроту реакции

**2. Специальные (коррекционные)**

2.1 Способствовать развитию силы мышц

2.2 Развивать подвижность суставов верхних и нижних конечностей

Инвентарь: гимнастические палки, фишки, малые мячи, свисток.

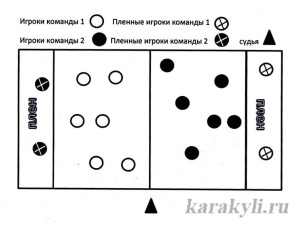
Место проведения: спортивный зал

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Общие методические указания** |
| **Вводно-подготовительная часть урока**  **(8 минут)**  **Основная часть урока**  **(30 минут)**  **Заключительная часть урока**  **(2 минуты)** | Построение класса  Сообщение задач урока  Упражнения в ходьбе:  -на носках;  -на пятках;  -на внешнем своде стопы;  -2 шага на носках, 2 на пятках;  -перекаты с пятки на носок;  -в полуприседе,  -выпадами;  -ходьба скрестным шагом.  Переход на бег  Упражнения в беге:  -правым, левым боком приставными шагами;  -2 правым, 2 левым боком приставными шагами;  -спиной вперед;  -семенящим бегом;  Переход на ходьбу  Восстановление дыхания  Организовать класс для поведения ОРУ с гантелями | 30 сек  20 сек  3 круга  3 круга  1 круг  45 сек | «Класс, в одну шеренгу становись!»  «Равняйсь, Смирно!»  «По порядку, РАССЧИТАЙСЬ!»    Проверить внешний вид учащихся.  «Налево в обход-шагом-МАРШ!»  Положение рук выполнять по команде - «СТАВЬ!» Ладони вовнутрь, тянуться вверх.    «Чаще шаг!»  «Бегом МАРШ!»  Руки работают как при беге  Смотрим через левое плечо  Максимально расслабляем ноги и руки.  «Короче шаг!  РЕ-ЖЕ!  Шагом МАРШ!»  «Класс, на 1,2 – РАССЧИТАСЬ!»  «По расчету вперёд шагом – МАРШ» |
| **Комплекс ОРУ с гимнастической палкой** | | |
| I. И.п. – стойка, палка вниз;  1 – левую назад на носок, палку вверх;  2 – и. п.;  3 – правую назад на носок, палку вверх;  4 – и.п.  II. И.п. – стойка, палка перед собой;  1 – полунаклон;  2 – и.п.;  3 – полунаклон назад; 4 – и.п.;  5 – поворот влево;  6 – и.п.;  7 – поворот вправо;  8 – и.п.  III. И.п. – стойка, палка вверх;  1 – наклон вправо;  2 – и.п;  3 – наклон влево:  4 – и.п.  IV. И. п. – стойка, палка вперед;  1 – мах левой к правой руке;  2 – и.п.;  3 – мах правой к левой руке;  4 – и.п.  V. И.п. – стойка, палка вниз;  1 – шаг правой согнутой через палку;  2 – шаг левой согнутой через палку, стойка палка сзади;  3 –шаг правой назад через палку;  4 – шаг левой через палку назад.  VI. И. п. – стойка, палка внизу на ширине плеч, хватом сверху;  1 – поднять палку вверх, присесть;  2 – палку опустить вниз, встать;  3,4 – то же.  VII. И. п. – стойка,  палка внизу, хватом сверху;  1 – прыжком ноги врозь;  2 – и. п.;  3,4 – то же  VIII. И.п. – палка вверх;  1 – прыжок вперед, палка влево;  2 – и.п;  3 – прыжок назад, палка справа ;  4 –и.п.  Перестроение класса в шеренгу.  Закрепить технику выполнения метание малого мяча в цель  Напоминание учителем техники метания малого мяча в цель  1. Стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди, правая сзади на передней части стопы, мяч в правой согнутой в локте руке. Поднять мяч над правым плечом и метнуть в горизонтальную цель, расположенную на расстоянии 3–4 м от линии метания. В качестве горизонтальной цели можно использовать лежащие на полу набивной мяч, гимнастический обруч, изготовленные из цветного пластика квадраты со стороной 20–30 см.  2. Стоя лицом к стене на расстоянии 3–4 шагов от нее, выполнить бросок мяча в вертикальную мишень – круг диаметром 1 м, закрепленный на уровне головы и выше; поймать мяч после отскока. Сделав 3–4 удачных броска, поймать мяч, выполнить шаг назад и продолжать выполнение упражнения. Расстояние от стены постепенно увеличивать, одновременно поднимая мишень на высоту до 2 м от пола.  3. Стоя лицом к стене, выполнить метание мяча в круг диаметром 1 м, нарисованный на стене на высоте 2,0–2,5 м от пола. По мере освоения упражнения расстояние до цели постепенно увеличивать от 3 до 5–6 м.  Уборка инвентаря  Развитие быстроты реакции посредством спортивной игры «Перестрелка»  Уборка инвентаря.  Организовать учащихся для завершения урока.  Подведение итогов урока.  Организованный уход из зала. | 4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  15 сек  1 мин  8 раз  8 раз  8 раз  25 сек  10 мин  30 сек  1 мин  30 сек | Нога прямая,  смотреть вверх.  Наклон глубже, ноги прямые.  Спина прямая.  Мах выше, нога прямая, ногой касаться палки.  Спина прямая.  Руки прямые, присед глубже.  Спина прямая.  Ноги вместе, спина прямая.  «Класс, кругом, на свои места шагом – МАРШ!»  Сопровождать показ техники методом рассказа  Следить за постановкой ног, и отведение руки  Соблюдать дистанцию и интервал между учениками  Расстояние до цели 6 м  Уборка проводится учителем совместно с учениками.  Смотреть Приложение 1  Мини-анализ урока, оглашение оценок за урок, домашнее задание.  «Напра-ВО! На выход из зала шагом-МАРШ!» |

Приложение 1

***Подвижная игра «Перестрелка»\****

**Перед началом игры** площадку размечают следующим образом:  
• Площадка делится пополам. Каждая половина – это территория одной команды.  
• У задней линии площадки обозначается линия «плена». Здесь будут находится «выбитые» игроки противоположной команды.

Схема разметки площадки для подвижной игры «Перестрелка»  
 

Игроки обоих команд произвольно располагаются на своих половинах поля.

**Цель игры** – попасть мячом в игрока противоположной команды и увернуться от мяча самому. Если в игрока попали мячом, то он отправляется «в плен». Из плена можно «выручиться», если игроки своей команды перебросят мяч «пленному», он поймает его «с лету» и перебросит обратно игрокам своей команды. Игра идет на заранее оговоренное время (около 5-7 минут), после чего судья останавливает игру и подсчитывает количество пленных. У какой команды пленных меньше, та и становится победителем.

**Правила подвижной игры с мячом «Перестрелка»**  
• В ходе игры участники не имеют права заходить на половину площадки противника.  
• Салить можно только мячом, который не коснулся земли или другого игрока. Если мяч коснулся земли, его можно смело подбирать и кидать в противника.  
•Салить мячом можно в любую часть тела, кроме головы  
• Летящий мяч можно ловить, но если игрок, поймавший мяч, его выронит, он считается осаленным и отправляется «в плен».  
• Если игроку удалось поймать летящий мяч, то игрок противоположной команды, бросивший этот мяч, отправляется «в плен».  
• Если мяч упущен и укатился в зону «плена», то находящиеся там игроки могут выбивать таким мячом игроков противника.  
• Мяч можно перебрасывать игрокам своей команды, но не более трех раз подряд.  
•При нарушении правил мяч передается команде противника.  
• В начале игры мяч разыгрывается судьей на центральной линии между капитанами команд. Мяч подбрасывают, а капитаны стараются отбить его в сторону своей команды. Такое разыгрывание можно заменить жеребьевкой.