**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 классаСообщение задач урокаУпражнения 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 бегУпражнения в беге: -правым, левым боком приставными шагами;-2 правым, 2 левым боком приставными шагами;-спиной вперед; -семенящим бегом; Переход на ходьбуВосстановление дыханияОрганизовать класс для поведения ОРУ с гантелями | 30 сек20 сек3 круга3 круга1 круг45 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 бегеСмотрим через левое плечоМаксимально 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 жеVIII. 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 цельНапоминание учителем техники метания малого мяча в цель1. 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 инвентаряРазвитие быстроты реакции посредством спортивной игры «Перестрелка»Уборка инвентаря.Организовать учащихся для завершения урока.Подведение итогов урока.Организованный уход из зала. | 4-8 раз4-8 раз4-8 раз4-8 раз4-8 раз4-8 раз4-8 раз4-8 раз15 сек1 мин8 раз8 раз8 раз25 сек10 мин30 сек1 мин30 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 рассказаСледить за постановкой ног, и отведение рукиСоблюдать дистанцию и интервал между ученикамиРасстояние до цели 6 мУборка 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.