# План – конспект урока по физическому воспитанию

на III четверть 4 В класс.

**Тема урока: «**ПЕРЕДАЧА МЯЧА ОТ ГРУДИ».

**Цель**: Совершенствовать технику передачи мяча, развивать координацию движений в пространстве, формировать правильную осанку.

**Задачи**:

1. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками от груди.
2. Совершенствование упражнений с мячом, коррекционные упражнения (индивидуальные)
3. Развитие двигательных качеств (силы, ловкости, равновесия).
4. Формирование и коррекция правильной осанки.

**Инвентарь**: Баскетбольные мячи, волейбольные мячи, гимнастические маты, мячи-ежики, 2 ведра, набивные мячи, 2 гимнастические стенки, 2 малых диска.

**Дата и место проведения**: 12 февраля 2012 года в спортивном зале ОКГОУ школы-интерната V-VI вида.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание урока | Дози-  ровка | Методические указания | Коррекционная направленность |
| **Подготовительная часть:**  -Построение, объяснение целей и задач урока.  -Строевые упражнения, повороты.  -Дыхательные упражнения.  -Разновидности ходьбы:  1).Ходьба на носках руки в стороны, на пятках руки на пояс  2).Ходьба с проговариванием счета (8 шагов – 8 прыжков).  3).Ходьба в приседе руки на пояс  4). «КОСОЛАПЫЙ ТОПОТУН».  5). «ОБЫКНОВЕННЫЙ ТОПОТУН»  -Разновидности бега:  1). «БЕГУН-ТОПОТУН»  2).Приставными шагами правым и левым боком  3).Бег, по сигналу повтори фигуру  -Дыхательные упражнения.  -Ходьба «СЛОНИКИ».  -«Пауки»  4).Бег с наклоном под препятствием.  -Ходьба в полном приседе.  -«ТАРАКАШКИ».  -Выпады  -Дыхательные упражнения, на выдохе сказать: «Ура».  О.Р.У. с гимнастической стенкой  1.И.п. стоя лицом к г.стенке, хват за рейку на уровне пояса.  1-подняться на носки  2- опуститься  2.И.п. тоже, хват на уровне груди  1-сгибание рук  2-выпрямление  3.И.п. тоже  1-мах правой ногой назад  2-отпустить  4.И.п. стоя спиной к г.стенке хват на уровне плеч  1-выпрямить руки, прогнуться в спине  2-и.п.  5. Уголок  6.И.п. стоя лицом к стенке на первой рейке хват на уровне пояса  1-согнуть ноги  2- и.п.  7.И.п. стоя лицом к стенке хват на уровне груди  1-округлить спину, голову наклонить  2-прогнуться  8.И.п. лежа на спине руки внизу  1-подъем туловища руки вверх  2-и.п.  9.И.п. упор лежа ноги на первой рейке  1-согнуть руки  2-и.п.  10.Прыжки | 10 мин | Следить за равнением.  Повороты под счет.  Выполнить полный вдох и выдох.  Спина прямая, вперед не наклонятся  Не отставать друг от друга, выполнять под счет.  Носки вместе, пятки врозь, колени не сгибать.  Носки в стороны (на внут и на внеш.своде стопы).  Пятки вместе, носки врозь, ноги не сгибать.  .  Руки в стороны.  Выполняем по свистку  Глубокий вдох и выдох.  Ноги прямые и руки прямые.  Будьте внимательны  Наклон ниже, сказать: «ниже».  Руки на колени, спина прямая.  Ноги вперед.  Выдох длинный.  Спина прямая, колени не сгибать      Ноги не сгибать.  Мах выше  Выпрямлять руки до конца  Саше и Максиму поднимать колени  Спина прямая;  Спина прямая  Грудью касаемся пола  Прыжки выше | Развитие внимания, координации.  Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма.  Координация и согласованность действий.  Координация движений, ориентировка в пространстве.  Профилактика плоскостопия,  сохранение правильной осанки.  Быстрота двигательной реакции, устойчивость вестибулярного аппарата.  Координация движений,  стимуляция дыхательной и сердечно- сосудистой систем.  Развитие гибкости.  Ориентировка в пространстве. Согласованность движений.  Прямолинейность движения.  Коррекция техники движения ног.  Восстановление дыхания..  Коррекция осанки.  Развитие силы рук  Координация движений рук; развитие гибкости  Развитие гибкости, согласованность движений.  Укрепление мышц живота  .  Развитие мышц ног  Коррекция осанки.  Коррекция осанки  Развитие мышц брюшного пресса.  Развитие мышц рук, спины |
| **Основная часть:**  1. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками от груди.  -упражнения с мячами (подкидывание, ведение, вращение)  -бросок мяча в стену из-за головы и ловля  -Передача мяча в парах  -передача мяча один катит другой бросает  И.у. «Передал - садись».  2. Прохождение полосы препятствий   * На коленях бегом по матам * Пройти по гим.стенке * Лазание по г.скамейке * Ходьба по г.стенке с заданием * Бег змейкой * Поднимание набивного мяча   2. Коррекционная гимнастика:  -«Бег»  И.п. сед руки согнуты как при беге  Работа рук  -«велосипед»  И.п. лежа на спине  Вращение ног  - «ЕЖИК».  И.п. сед, руки в стороны  1-группировка двумя;  2-и.п.  - И.п. сед, ноги скрестно, хват за пальцы ног, перекаты, меняя ноги.  - И.п. на колени – наклоны назад.  - «Брасс»  И.п. лежа на животе  Выполнять гребок двумя руками  - «Лодка»  И.п. тоже,  Взять руками ноги и качаться вперед-назад  -«Вынырнули»  И.п. упор лежа, руки выпрямить.  -«карусель»  И.п. сед на пол  вращение вокруг себя  -«Хорошо»  И.п. о.с.  1-вдох  2-выдох со словами «хорошо»  Заключительная часть:  Дыхательные упражнения:  -«ЦВЕТОК РАСПУСКАЕТСЯ».  И.п.: руки на затылке, локти сведены. Медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны – вдох, вернуться в и.п. – выдох. Медленно, 4-6 раз.  -Построение, подведение итогов, задание на дом. | 25 мин  5 мин | Мячи стараемся не ронять  Один выполняет бросок, другой катит.  Не торопиться, делать не быстро, а правильно.  спина прямая.  Ноги выпрямляем полностью  Меняем ноги, произносим «Ш-Ш-Ш».  Наклон ниже.  Спину прогнуть сильнее  Не падать.  Руки выпрямлять полностью  Посмотреть вверх  Ноги не сгибать  Руки расслаблены  Вдох через нос, выдох через рот. | Развитие силы рук и координации движений.  Развитие быстроты реакции на движущийся объект,  Точности движений.  Ориентировка в пространстве.  Развитие координации, точности движений,  Быстрота реакции.  Коррекция осанки,  работа мышц брюшного пресса.  ,  Согласованность движений рук и ног, координация и амплитуда движений.  Развитие воображения  Коррекция осанки  Развитие мышц спины.  Развитие гибкости  работа мышц брюшного пресса.  Восстановление дыхания, расслабление, успокоение. |