# 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 пояс4). «КОСОЛАПЫЙ ТОПОТУН».5). «ОБЫКНОВЕННЫЙ ТОПОТУН»-Разновидности бега:1). «БЕГУН-ТОПОТУН»2).Приставными шагами правым и левым боком3).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 стенкой1.И.п. стоя лицом к г.стенке, хват за рейку на уровне пояса. 1-подняться на носки 2- опуститься2.И.п. тоже, хват на уровне груди 1-сгибание рук 2-выпрямление3.И.п. тоже 1-мах правой ногой назад 2-отпустить4.И.п. стоя спиной к г.стенке хват на уровне плеч 1-выпрямить руки, прогнуться в спине 2-и.п.5. Уголок6.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-прогнуться8.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 наклонятсяНе 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 свисткуГлубокий вдох и выдох.Ноги прямые и руки прямые.Будьте внимательныНаклон ниже, сказать: «ниже».Руки на колени, спина прямая.Ноги вперед.Выдох длинный.Спина прямая, колени не сгибать  Ноги не сгибать.Мах вышеВыпрямлять руки до концаСаше и Максиму поднимать колениСпина прямая;Спина прямаяГрудью касаемся полаПрыжки 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 рукКоординация движений рук; развитие гибкостиРазвитие гибкости, согласованность движений.Укрепление мышц живота.Развитие мышц ногКоррекция осанки.Коррекция осанкиРазвитие 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 бросаетИ.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 животеВыполнять 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 мин5 мин | Мячи стараемся не ронятьОдин выполняет бросок, другой катит.Не торопиться, делать не быстро, а правильно. спина прямая.Ноги выпрямляем полностьюМеняем ноги, произносим «Ш-Ш-Ш».Наклон ниже.Спину прогнуть сильнееНе падать.Руки выпрямлять полностьюПосмотреть вверхНоги не сгибатьРуки расслабленыВдох 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 воображенияКоррекция осанки Развитие мышц спины.Развитие гибкостиработа мышц брюшного пресса. Восстановление дыхания, расслабление, успокоение. |