**Конспекты занятий по физической культуре**

**для детей с нарушением зрения (часть II).**

Занятие №7.

*Программное содержание*. Повторить ходьбу и бег между предметами.

*Пособия.* Мячи по количеству детей, кольца (по 5 на каждого ребенка), стержень.

*Ход занятия.* 1часть.

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их, бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

И.п.: основная стойка, мяч внизу в правой руке. 1 – руки в стороны, 2 – поднять вверх, переложить мяч в другую руку, 3 – в стороны, 4 – вернуться в исходное положение (4-5 раз).

И.п.: основная стойка, мяч в обеих руках. 1 – уронить мяч, 2 – присесть, поймать, 3 – выпрямиться, 4 – вернуться в исходное положение (3-4 раза).

И.п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1 – 2 – прокатить мяч от себя вправо, 3 – 4 – к себе. То же влево (4 раза, темп медленный).

И.п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1 - 4 – прыжки на двух ногах вправо, пауза и снова прыжки на двух ногах влево.

Игровые упражнения из комплекса: «Набрось кольцо». Детям предлагается набросить на стержень все кольца.

«Пройди по лабиринту». Инструкция для детей: «Пройдите по лабиринту, не нарушив его границ. Спину держите прямо!».

Подвижная игра «Не оставайся на полу». Выбирается ловишка, который вместе с детьми бегает по всему залу. Как только педагог произнесет: «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы (скамейки, кубы и т.д.). Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании подсчитывают количество пойманных и выбирают ловишку.

3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?» (см. занятие №2).

Занятие №8.

*Программное содержание*. Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур.

*Пособия.* Шнур, мячи на полгруппы.

*Ход занятия.* 1часть.

Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу педагога), не останавливаясь. Ходьба и бег чередуются.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой.

И.п.: основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками. 1 – веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок, 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (4-5 раз).

И.п.: основная стойка лицом в круг, веревка хватом обеими руками у груди. 1 – 2 – присесть, веревку вынести вперед, 3 – 4 – вернуться в исходное положение (4-5 раз).

И.п.: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 – поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги, 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (5-6 раз).

И.п.: стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, в чередовании с ходьбой на месте или по кругу (2-3 раза).

Игровые упражнения из комплекса: «Пройди по лабиринту». Инструкция для детей: «Пройдите по лабиринту, не нарушив его границ. Спину держите прямо!».

«Бросание мяча друг другу». Дети делятся на пары. Инструкция: «Один из вас бросает мяч, а другой ловит. Затем меняетесь местами. Старайтесь следить глазками за полетом мяча».

Подвижная игра « Хитрая лиса» (см. занятие №4).

3 часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». Играющие строятся в три-четыре колонны. На расстоянии 2-2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Педагог кладет шнур для игроков всех колонн. По сигналу педагога водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны. Победит та колонна, игроки которой быстрее справятся с заданием.

Занятие №9.

*Программное содержание*. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин., упражнять в забрасывании мяча в корзину.

*Пособия.* Обручи по количеству детей, несколько больших мячей (диаметр 20-25 см), кегли, напольные ворота.

*Ход занятия.* 1часть.

Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин. в умеренном темпе с изменением направления движения, ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

И.п.: основная стойка, обруч в правой руке. 1 – обруч маховым движением вперед, 2 – обруч назад, 3 – обруч вперед, 4 – переложить в левую руку. То же левой рукой (4-5 раз).

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – поднять обруч вверх, 2 – наклониться вправо, 3 – выпрямиться, 4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4 раза).

И.п.: стоя перед обручем, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча под счет педагога (10-12 раз).

И.п.: основная стойка, обруч хватом с боков обеими руками. 1-2 – поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад на носок, 3-4 – вернуться в исходное положение (5-6 раз).

Игровые упражнения из комплекса: «Прокати мяч». Детям предлагается взять мяч и прокатить его в ворота. Затем, прокатить его вперед, вправо, влево, вокруг кегли.

«Бросание мяча друг другу». Дети делятся на пары. Инструкция: «Один из вас бросает мяч, а другой ловит. Затем меняетесь местами. Старайтесь следить глазками за полетом мяча».

Подвижная игра «Охотники и зайцы» (см. занятие №3).

Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (4-5 раз).

3 часть. Игра малой подвижности «Сделай фигуру» (см. занятие №1).

Занятие №10.

*Программное содержание*. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную.

*Пособия.* Палки по количеству детей, кегли, напольные ворота, мяч.

*Ход занятия.* 1часть.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал педагога.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.

И.п.: основная стойка, палка внизу. 1 – палка вверх, 2 – опустить за голову, 3 – палку вверх, 4 – вернуться в исходное положение (5 раз).

И.п.: ноги врозь, палка внизу. 1 – поднять палку вверх, 2 – опустить за голову, 3 – выпрямиться, палка вверх, 4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4 раза).

И.п.: основная стойка, палка внизу. 1 – 2 – присесть, 3 – 4 – вернуться в исходное положение (4-5 раз).

И.п.: сидя ноги врозь, палка за головой. 1 – палка вверх, 2 – наклониться, коснуться палкой носка правой ноги, 3 – выпрямиться, палку вверх, 4 – вернуться в исходное положение (3-4 раза).

Игровые упражнения из комплекса: «Прокати мяч». Детям предлагается взять мяч и прокатить его в ворота. Затем, прокатить его вперед, вправо, влево, вокруг кегли.

«Кто первый принесет мяч». Инструкция для детей: «Я брошу мяч и скажу «начали». Вы бегите за мячом, ловите и принесите мне».

Подвижная игра «Не оставайся на полу» (см. занятие №2).

3 часть. Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.

Занятие №11.

*Программное содержание*. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами.

*Пособия.* 3-4 гимнастические скамейки, мячи (диаметр 10-12 см).

*Ход занятия.* 1часть.

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.

2 часть. Общеразвивающие упражнения на скамейках.

И.п.: сидя верхом, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – руки за голову, 3 – руки в стороны, 4 – вернуться в исходное положение (4 раза).

И.п.: сидя верхом, руки за голову. 1 – поворот вправо (влево), 2 – вернуться в исходное положение (4 раза).

И.п.: лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1 – 2 – поднять прямые ноги вверх, 3 – 4 – вернуться в исходное положение (5-6 раз).

И.п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. Насчет 1 -8 прыжки вдоль скамейки; поворот кругом и повторить прыжки (2 раза).

Игровые упражнения из комплекса: «Кто первый принесет мяч». Инструкция для детей: «Я брошу мяч и скажу «начали». Вы бегите за мячом, ловите и принесите мне».

«Бросание мяча о стену». Инструкция для детей: «Бросайте мяч так, чтобы он ударился о стену, и ловите его обратно, когда он отскочит».

Подвижная игра «Мышеловка». Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (треть детей) образует круг – мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели, всюду лезут – вот напасть.

Берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки, переловим всех за раз.

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу педагога: «Хлоп!» - дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся вкруг.

3 часть. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.

Занятие №12.

*Программное содержание*. Упражнять детей в медленном непрерывном беге, упражнять в ведении мяча.

*Пособия.* Мячи большого диаметра, кольца (по 5 на ребенка), стержень.

*Ход занятия.* 1часть.

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег между предметами и с изменением направления движения до 2 мин.; ходьба врассыпную; построение в колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

И.п.: основная стойка, руки в стороны. 1 – согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки, 2 – вернуться в исходное положение (4-5 раз).

И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1 – правую ногу поставить вперед на носок, 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям, 2 - вернуться в исходное положение (4 раза).

И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону, 2 - вернуться в исходное положение. То же влево (5 раз).

Отбивание мяча в ходьбе. От исходной линии до обозначенного места ведение мяча правой рукой, возвращение – левой.

Игровые упражнения из комплекса: «Набрось кольцо». Детям предлагается набросить на стержень все кольца.

«Бросание мяча о стену». Инструкция для детей: «Бросайте мяч так, чтобы он ударился о стену, и ловите его обратно, когда он отскочит».

Подвижная игра «Гуси-лебеди». На одном краю зала обозначается дом гусей. На противоположной стоит пастух. Сбоку от дома логово волка, остальное место – луг. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух. Гуси, гуси!

Гуси. Га, га, га.

Пастух. Есть хотите?

Гуси. Да, да, да.

Пастух. Так летите!

Гуси. Нам нельзя: серый волк под горой, не пускает нас домой.

Пастух. Так летите, как хотите, только крылья берегите.

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать. Пойманные гуси идут в логово. Затем выбираются новые волк и пастух. Игра повторяется 2-3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу педагога.