**Конспект урока для учащихся 2 « Г» класса**

Тема урока: спортивные и подвижные игры.

Цель: Совершенствовать навыки владения мячом, посредством совместных игровых упражнений и подвижных игр.

Задачи:

* *Коррекция и совершенствование координационных способностей ,согласованности движений.*
* *Образовательная*: закрепить технику ведения и передачи мяча 2-я руками от груди.
* *Развивающая*: развивать навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию,укрепление здоровья.
* *Воспитательная*: воспитывать чувство коллективизма и осознанное отношение к здоровому образу жизни.
* *Оздоровительная*: способствовать выработке правильной осанки, укреплению мышц стопы, развитие навыков пространственной ориентировки, укрепление мышечной системы глаза.

Место проведения

: спортивный зал школы №115

Оборудование и инвентарь

: баскетбольные мячи, теннисные мячики, матерчатые мячики ,веревка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Часть урока | Содержание урока | Доз. | Методические рекомендации |
| Подготовительная часть (1 6мин.) | Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. |  2 мин. | “Класс! Равняйсь! Смирно!” |
| Ходьба:– на носках, руки за голову, руки вверх;– на пятках, руки вперёд, руки за головой;– на внешней стороне стопы, руки в стороны «медвежонок»;– носками вовнутрь, руки за спину. |  2 мин | Локти в сторону,лопатки соеденить.Колени не сгибать, руки выпрямить.Локти развести, спина прямая.Следить за осанкой. Шаг короткий.Следить за осанкой. |
|  -бег – приставными шагами правым, левым боком;-бег на внимание  |  3мин. | Темп медленный, сохранять дистанцию.  Помогать руками,при подскоке  Красная карточка-стоп;зеленая-бег,желтая-бег на месте. |
| Переход на ходьбу, восстановление дыхания.О.Р.У. в движении:4 упражнения, для верхнего плечевого пояса.Перестроение в колонну по 2 с последующим перестроением в 2 шеренги. | 1 мин.2 мин | Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.Следить за осанкой, дыханием. |
| Комплекс ОРУ с теннисными мячами**:** | 6 мин. |  |
| 1 И.п. — стоя. Держать мяч в правой руке. На счет «один-два» поднять руки через стороны вверх, потянуться — вдох, переложить мяч в левую руку; на счет «три» через стороны опустить — выдох. Смотреть на мяч, не поворачивая головы. Повторить 6—8 раз.2-И.п. — стоя. Держать руки с мячом впереди. Круговые движения руками. Смотреть на мяч, дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз в каждом направлении.3 И.п. — стоя. Держать мяч впереди в согнутых руках. Сгибая ногу, коленом ударить по мячу. Повторить 8—10 раз каждой ногой.4 И.п. — стоя. Держать мяч в правой руке. На счет «раз» сделать мах правой ногой вперед-вверх, мяч из правой руки в левую переложить под ногой; на счет «два» опустить ногу; на счет «три-четыре» то же, перекладывая мяч из левой руки в правую под левой ногой. Повторить 8—10 раз каждой ногой. 5 Бег на месте в среднем темпе (варианты: бег на прямых ногах, поднимая высоко колени или сильно сгибая ноги в коленных суставах так, чтобы пятками касаться ягодиц) в течение 1—2 мин с последующим переходом на ходьбу.6 И. п. — сидя на полу, упор руками сзади, зажать мяч между стопами, ноги подняты. Круговые движения ногами, смотреть на мяч. Повторить 8—10 раз в каждом направлении.7 И. п. — лежа на животе, мяч сзади. На счет «раз» поднять руки с мячом, приподнять голову и плечи; на счет «два-три» держать; на счет «четыре» опустить руки. Повторить 8—10 раз.8 И. п. — лежа на животе, кисти рук на полу у плеч, мяч сдав ливать стопами. На счет «раз» согнуть ноги в коленных суставах, распрямить руки, прогнуться, головой постараться коснуться мяча; на счет «два» вернуться в и. п. Повторить 8—10 раз.9 Сидя «по турецки» выполняем упражнение «Пальминг»  |  6-8раз 6-8раз-8-10раз10раз1 мин. |  Следить за правильностью выполнения упражненийСледить за правильностью выполнения упражненийСледить за правильностью выполнения упражненийСледить за правильностью выполнения упражненийСледить за правильностью выполнения упражненийСледить за правильностью выполнения упражненийСледить за правильностью выполнения упражненийСледить за дыханием, осанкой. |
| 10 Быстрое моргание | 30 сек. | Следить за осанкой |
| 11 Выполнение поворотов глазного яблока по различным направлениям с использованием «тест-объекта» |  | Следить за правильностью выполнения упражнений. |
| Собрать мячи малые, раздать волейбольные |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Основная часть (23 мин.) | Дыхательная гимнастика “Летят мячи”.Стоя, мяч на грудь. Бросить мяч от груди вверх, произнести “У-у-у-х”. | 1 мин. | Средняя стойка баскетболиста. Вдох через нос, удлинённый выдох. При броске мяча выпрямить ноги. |
| Закрепление техники ведения и передачи мяча 2-я руками от груди: |  |  |
| 1. Ведение мяча на месте в высокой и средней стойке правой, левой рукой. | 3 мин. | Ладонью по мячу не бить, движение кистью и предплечьем. Мягкими толчками мяча вниз – вперёд, кисть накладывать справа (слева) – сбоку. |
| 2. Передача мяча 2-я руками от груди на месте. Быстрое моргание. | 3 мин. | Мяч на уровне пояса. Кругообразным движением рук подтянуть мяч к груди. Резким выпрямлением рук мяч послать вперёд, кисти вперёд. |
| 3. Передача мяча с ударом об пол. | 3мин. | Бросок за среднюю линию. Ноги сгибать больше, руки направлять вперёд – вниз. |
| 4. Ведение мяча на месте с последующей передачей 2-я руками от груди. | 3 мин. | Обратить внимание на согласованность работы рук и ног, одновременное их разгибание. Передача по сигналу. |
| 6. Эстафеты с ведением и передачей мяча:а) “Передал – отбегай” | 7 мин. | Игроки 2-х команд стоят во встречных колоннах на расстоянии 5–6 шагов. По сигналу первые передают мяч 2-мя руками от груди игроку во встречной колонне и отбегает в конец своей колонны. Следующие повторяют задание пока первые не встанут на своё место. |
| б) “Перебежка”Гимнастика для глаз. |  | Построение то же. Передача 2 – мя руками от груди с ударом об пол. После передачи мяча игрок перебегает в конец встречной колоны. |
| в) “Кто быстрее” |  | Расстояние между колоннами 10-12 м.Первые ведут мяч к колонне напротив, обводят её справа, передают мяч первому и встают в конец колонны. |
| Игра “Мяч по кругу” | 3 мин. | Игроки образуют большой круг и рассчитываются на 1-ый, 2-ой. У капитанов по мячу. По сигналу мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрока 2-мя руками от груди. Мяч должен быстрее вернуться к капитанам.Проигравшие команды выполняют задания учителя. |
| Заключительная часть (6 мин.) | Игра «Веревочка**»** | 2 мин. | Играющие располагаются по кругу. Водящий в круге. Дети держатся двумя руками за веревку .Водящий старается коснуться рук, ребенок прячет руки(Держать веревку двумя руками ;веревку не ронять) |
| Строевые упражнения: – повороты направо;– повороты налево;– повороты кругом.Подведение итогов урока. | 2 мин. | Внимательно слушать и выполнять команды учителя. Во время выполнения поворотов обязательно удерживать правильную осанку.Отметить лучших учеников, выставить оценки учащимся. |
| Домашнее задание: для развития мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Выход класса из спортивного зала. | 2 мин. | 15 раз – девочки; 20 раз – мальчики.“Класс, нале-во! К выходу шагом марш!”. |