ГКС(К)ОУ«Специальная(коррекционная) общеобразовательная

школа – интернат VIII вида г. Петушки»

Конспект урока

по физической культуре

в 3 классе

Учитель: Никитина Р.С.

Петушки 2015

**Тема: «Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие координационных способностей у обучающихся.»**

**Цель:** формирование базы подвижных игр для самостоятельного развития двигательных качеств, физического самосовершенствования и укрепления здоровья.

**Задачи:**

***Образовательные:***   
- расширять у школьников разнообразную базу подвижных игр и игровых упражнений для умения развития двигательных способностей, используя основные виды движения : ходьба и бег;  
- продолжать учить четко выполнять строевые упражнения и двигательные задания по словесной инструкции учителя , совершенствовать навыки построения по сигналу, цветовой ориентировке .  
- Учить подбрасывать и ловить малый мяч одной рукой.

***Воспитательные:***  
- воспитывать наблюдательность и внимание,   
- формировать коммуникативные компетенций: навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе,   
- формировать положительные черты характера, сотрудничество и взаимопомощь ,  
- развивать волевые качества: выдержка, дисциплинированность и настойчивость в достижении результата.   
- формировать адекватность социального поведения .

***Оздоровительные:***   
-Улучшение деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма;   
- улучшение подвижности в суставах и мелкой моторики рук.   
- учить следить за самочувствием и восстанавливать дыхание после выполнения задания.

***Коррекционные:***

- с помощью подвижных игр и игровых заданий совершенствование пространственной ориентировки и точности движений,   
- коррекция свода стопы и правильной осанки ;  
- развитие мелкой моторики и улучшение тактильных (кожных) ощущений;   
- развитие предметно-манипуляторной деятельности рук (пальцев рук)   
- развивать память, внимание, речевое дыхание, повышать познавательную активность  
- развивать мыслительные операции: учить анализировать и обобщать.

**Оборудование и инвентарь:**

- мультимедийное оборудование (музыкальный центр),

- коврики разных цветов - 6 штук,   
- обручи- 3 -5 шт,

- массажные маленькие мячи – 8-10 шт.,

- карточки (виды спорта).

**Тип урока** – комбинированный (урок общего физического воспитания)

**Место проведения и длительность**- 45 мин., спортивный зал.

**Содержание урока.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Содержание** | **Методические указания / дозировка** |
| **I**  (5 мин)  1.  2. | **Вводная часть урока**  Дети заходят в зал в колонну  Построение учащихся в одну шеренгу,  *Всем, всем - добрый день!* Дети: *Всем, всем - добрый день! Прочь с дороги, злая лень! Не мешай учиться, Не мешай трудиться! Ну, ребята, чур, молчок! Начинается урок.*  Тема : Сегодня мы продолжаем раздел подвижные игры . *«Развитие и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие координационных способностей через подвижные игры.»*  - Как подвижные игры помогали людям раньше?  - А для чего нужны в современном мире подвижные игры? - - Какие физические качества вы знаете?  СЕГОДНЯ НА УРОКЕ МЫ БУДЕМ:  - закреплять умения четко выполнять задания в основных видах движения; - развивать двигательные качества  - учиться ловле двумя руками и броску одной рукой вверх малого мячом ,  -учиться контролировать положение своего тела и свое самочувствие. | -Скажите, что помогает вам развиваться?....(ОТВЕТЫ) Вы растете, ваше тело изменяется и с изменением ваших особенностей должны изменяться двигательные умения и навыки .  Подвижные игры существовали издавна, и играли в них не только дети, но и взрослые! А все потому, что игры помогают быть здоровыми.  - ( ответы детей) - (быть внимательными, владеть основными видами движения, улучшать здоровье) - (ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость) |
| (10 мин) | **Двигательная подготовительная часть**  1.Строевые упражнения  2.Игра: "Верно-неверно"  -Чтобы наше тело было крепким и здоровым, приступаем к его тренировке: *игровое задание «Разноцветный прямоугольник»*  *Ходьба с заданиями*  *Построение в шеренгу. Упражнения на дыхание.*  *П.и. « Слушай сигнал.»*  Ходьба с восстановлением дыхания. *Игровое задание - «Мы команда!»*  Построение в шеренгу. Построение в шеренгу. Расчет на 1-2  Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.  Игра- : « Маскировка» | -Равняйсь! Смирно!  *- развитие внимания и повторение правил безопасного поведения на уроках физкультуры и при проведении подвижных игр.* - Ребята,если я произнесу верное высказывание (правило), вы маршируете, если я произнесу ложное высказывание, приседайте.  1. Во время занятия( в полете) необходимо следить за своим самочувствием. 2. Строго выполнять указания и рекомендации учителя ( командира). 3. На уроке физкультура можно есть конфеты, жвачки, нужно громко чавкать. 4. Необходимо соблюдать дистанцию в строю и при выполнении упражнений. 5. Можно кричать и драться. 6. Завязывать шнурки нужно не выход из строя. 7. Можно резко и быстро выполнять все упражнения, чтобы достигнуть лучшего результата. 8. Запрещается толкаться,  -ставить подножки товарищу,  -заниматься с развязанными шнурками, -перебивать учителя,  -общаться с товарищем на интересные темы. 9. В играх можно не соблюдать правила. 10. Ломать и портить инвентарь.  *тренирует :* координационные способности, цветовую ориентировку в пространстве, внимание.  (4 коврика разного цвета длинною 2метра каждый образуют прямоугольник) а) на носках руки вверх по желтому коврику б) на пятках руки за спиной по красному коврику  в) на внешней стороне стопы руки на пояс по голубому коврику г) с высоким подниманием бедра руки перед собой согнуты в локтях ладонями вниз - без коврика  д) в полу-приседе руки вперед -зеленый коврик.  1 свисток - ходьба строевым шагом 2 свистка - бег в медленном темпе 3 свистка- ходьба мелким шагом на носках. Хлопок - остановка и удержание равновесия.  Тренирует -координационные способности, взаимодействия в коллективе. Под музыку дети маршируют по залу, музыка замолкает, подается сигнал: - В круг – становись! -за Таней в колонну становись! ( менять направляющего) ….и т.д.  (по словесному сигналу занимающиеся должны четко выполнить задание). *Тропинка* - ходьба между ковриками положив руки на плечи впередистоящему  *Кочки* - присед-остановка. *Копна* - встать в круг руки вверх соединить. |
| **II**  23-25 мин | **Основная часть.**  Общеобразовательные упражнения на формирование правильной осанки сидя на ковриках с малым мячом в сочетании с дыхательными упражнениями.  Самомассаж»: «Жарче»  Гимнастика для глаз.  Упражнения с малым мячом :  *Я мячом круги катаю, Взад-вперед его гоняю. Им поглажу я ладошку, А потом сожму немножко. Каждым пальцем мяч прижму 1- Большим и указательным пальцами, 2- Большим и средним 3- Большим и безымянном 4- Большим и мизинцем  И другой рукой начну. А теперь последний трюк- Мяч летает между рук.*(2 раза)  Самостоятельная работа.  ПОСТРОЕНИЕ В ШЕРЕНГУ  Подвижная игра «борьба в парах»  *Цель игры: развитие выносливости, укрепление мышц туловища. На игровой площадке  Два игрока становятся друг перед другом так, чтобы руки лежали на плечах у друг друга. По условному сигналу судьи соперники стараются как можно больше раз коснуться ногой ногу соперника.Проигравшим считается тот, кто меньше всего коснулся своей ногой ноги соперника.*  Работа в группе - эстафета.  *«Выход в открытый космос».*  *1 задание, инвентарь:*дорожки из мягких ковриков, обручи, карточки с заданиями на знания видов спорта Перекаты правым боком по коврику в группировке до обруча, сесть в него, переступанием повернуться вокруг себя один раз,( облететь вокруг корабля) взять карточку с заданием( например: перечислить зимние виды спорта из нарисованных на картинке) -назад вернуться бегом, подумать, дать ответ.  *2 задание: инвентарь:*наглазники, тактильные пары кубиков. проползти на четвереньках по дорожке из ковриков без контроля зрения в наглазниках до кубиков- найти пару для тактильного кубика.  Подвижная игра: «Космонавты»  *Дыхательное упражнение.* Носиком дышу, Дышу свободно, Глубоко и тихо – Как угодно. Выполню задание, Задержу дыхание. Раз, два, три, четыре – Снова дышим: Глубже, шире. | (Тренирует. Силу мышц туловища для удержания правильного положения тела.)  Следить за правильностью выполнения упражнений  Жарче, дырчатая тучка Поливай водичкой ручки. *-Растереть ладошки.* Плечики и локоточки, Пальчики и ноготочки,  мой затылочек, височки, Подбородочек и щёчки. -*]Постукивать пальцами по плечам, локтям, кистям, затылку, вискам, подбородку и щекам.* Трём мочалкою коленочки, Щёточкою хорошенечко, Пяточки, ступни и пальчики. Моем девочек и мальчиков! *-Растираем ладонями колени, ступни и пальцы ног.*  (следить за положением мяча глазами.) *Индивидуальная работа*  (Выполнять движения в соответствии с текстом, упражнение развивает ловкость и силу кисти.)  броски малого мяча из руки в руку. (индивидуально усложнить задание,  новое задание броски в стену с расстояние 1-2 метра и ловля.)  *-Двигательное качество сила. Какие ПОДВИЖНЫЕ игры могут развить это качество?*( ОТВЕТЫ)  (тренирует двигательное качество –быстроту, ловкость и координацию движения и сообразительность.) (2 дорожки, 2 обруча.).  Следить за правильным выполнением заданий и техникой безопасности во время игры   (тренирует координацию движения, быстроту, ловкость)  -*После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание, учитель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.* |
| **III**  5-7 мин | **Заключительная часть.**  Релаксация. «Состояния воды.»  *Подведение итогов урока.* Наш урок заканчивается. Сегодня на уроке мы играли и … (Развивали физические качества….)Какие? 1.Как вы себя чувствуете? 2.Вам понравился урок? 3.Что на уроке вас порадовало?.... 4. Что на уроке вас сегодня огорчило...  5. Оценка. *Домашнее задание.* Выбрать физическое качество, которое хотелось бы вам развить и придумать или подобрать из уже разученных -игру для его развития. УРОК ЗАКОНЧЕН. | Играет спокойная музыка «Музыка леса»  (сидя и лежа на ковриках) - Вода может быть твердой-жидкой-газообразной. Я предлагаю вам побыть в этих состояниях И.п. сидя , ноги скрестно: -лед(напрячь все тело, сидя на коврике) -солнышко пригрело- лед превращается в воду, а вы в лужу,( постепенно расслабить части тела, лечь, -лужа) -солнце греет сильнее и лужа испаряется превращаясь в облако.( постепенно поднять руки, спину-сесть, -встать) |