

Конспект урока по физической культуре для учащихся 2 класса коррекционной школы VIII вида

Тема урока: "Развитие быстроты, ловкости и координации. Полоса препятствий".

Цель урока: Формирование интереса и инициативы учащихся на занятиях с помощью упражнений, направленных на развитие ловкости, быстроты и координации. На открытом воздухе. Прохождение полосы препятствий.

Задачи урока:

1. Формировать двигательные умения и навыки выполнения упражнений на развитие быстроты, ловкости, координации, обогащать свой двигательный опыт.
2. Обучать детей коллективной игре, умению видеть и понимать партнеров и соперников.
3. Воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности, воспитание волевых качеств, стремления к самосовершенствованию.

Тип урока: комбинированный

Место проведения: спортивная площадка. Урок проводится на открытом воздухе, так как занятия на улице повышают иммунитет, способствуют закаливанию организма. Дети чувствуют себя свободнее, появляется больше пространства для спортивных и подвижных игр.

Инвентарь: свисток, кегли, кубики, эстафетные палочки, фишки- ориентиры, обручи, малые мячи, в/б мяч, карточки, гимнастические скамейки, гимнастические маты.

Время проведения: 45 минут

| № | Содержание урока | Дозировка | Организационно – методические указания |
|----|--|------------------------|---|
| 1. | Подготовительная часть. 1.Выход на улицу, построение в шеренгу, приветствие. 2.Введение в тему и цель урока. 3. Ходьба по кругу с заданиями на осанку, с изменением положения рук: а) на носках, б) на пятках, | 13-15мин. 1мин. | Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку. Следить за осанкой и соблюдать дистанцию |

| | | | |
|----|---|---|---|
| | <p>в) пережат с пятки на носок, г) спортивная ходьба с переходом на медленный бег.</p> <p>4.Бег с заданиями: высоко поднимая бедро; с захлестыванием голени назад; приставными шагами вправо (влево); спиной вперед; со звуковым сигналом: один свисток-остановка, два свистка- упор лежа, три свистка- бег в противоположную сторону. Ходьба, восстановление дыхания.</p> <p>5.Пробегание под вращающейся скакалкой. Ходьба, восстановление дыхания. Перестроение в колонны по 3 для выполнения комплекса разминочных ОРУ.</p> <p>а) упражнения для мышц рук и плечевого пояса; б) наклоны вперед, назад, в стороны; в) выпады поочередно левой и правой ногой с пружинящим покачиванием;</p> <p>г) махи согнутой и прямой ногой вверх;</p> <p>д) ходьба высоко поднимая колени вперед, назад, в стороны.</p> <p>е) прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах, с поворотами, ноги скрестно.</p> <p>ж) восстановление дыхания.</p> <p>Подвижная игра "К своим фишкам".</p> | <p>6-8раз.</p> <p>4-5 раз 5-6 раз</p> <p>6-8раз</p> <p>6-8 раз 1 мин.</p> <p>30</p> | <p>Дышать равномерно. Вдох носом, выдох свободный.</p> <p>Следить за равнением и дистанцией.</p> <p>Пробегать только под сигнал учителя, соблюдать интервал движения.</p> <p>Упражнения выполнять с максимальной амплитудой движения, соблюдать интервал и правила поточного выполнения упражнения.</p> <p>Сзади стоящая нога прямая, руки на колени впереди стоящей ноги. Мах выполнять прямой ногой, опорную ногу в колени не сгибать. Колени поднимать высоко.</p> <p>Прыжки выполнять четко, хорошо отталкиваясь стопами, корпус держать прямо и не расслаблять.</p> <p>Учащиеся по команде (свистку)учителя должны кто быстрее встать и построиться в колонны.</p> |
| 2. | <p><u>Основная часть.</u> 1.Прохождение полосы препятствий:</p> | <p>25 мин. 20 мин.</p> | <p>Учитель организует учащихся для прохождения полосы</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>1) Учащиеся проходят полосу препятствий в медленном, среднем, быстром темпе.</p> <p>2) Учащиеся проходят полосу препятствий в обратном направлении.</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>2.Подвижная игра "Перестрелка".</p> <p>Учащиеся проходят по кругу восстанавливают дыхание.</p> | <p>10 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>3 мин.</p> <p>2*3 мин.</p> | <p>препятствий. Напоминает правила безопасного поведения. Даёт учащимся задание определить: какое физическое качество развивает данное задание. Учитель постоянно контролирует прохождение полосы. Помогает.</p> <p>Учащиеся строятся в шеренгу. Расчёт на1-2. Соблюдать правила игры: не забегать за линии разметок, перебежки выполнять только по боковым линиям, не вырывать мяч у игроков. Соблюдать правила техники безопасности и поведения. Учитель определяет команду - победителя игры.</p> |
|--|---|--|--|

| | | | |
|-----------|---|---------------|---|
| <p>3.</p> | <p><u>Заключительная часть.</u> Построение в шеренгу. Учитель предлагает ученикам отгадать загадки и определить какие физические качества развивает данный вид спорта. Загадки: 1). Соберем команду в школе И найдем большое поле, Пробиваем угловой-Забиваем головой. И в воротах пятый гол! Очень любим мы(Футбол) 2). В этом спорте игроки Все ловки и высоки. Любят в мяч они играть И в кольцо его кидать Мячик звонко бьёт об пол, Значит , это-(Баскетбол). 3). Турнир идёт. Турнир в разгаре. Играем мы с Андреем в паре. На корт выходим мы вдвоём. Ракетками мы мячик бьём. А против нас Андрэ и Дэнис. Во что играем с ними? В(Теннис) 4). Трудно, что ни говори.- Мчать со скорости с горы! И препятствия стоят- Там флажков есть целый ряд, Лыжнику пройти их надо. За победу ждет награда, Хлынут поздравленья валом, Этот спорт зовется(Слалом).</p> <p>Подведение итогов урока. Учащиеся вспоминают какие задания выполнялись на уроке, какие физические качества развивались. Организованный вход в спортивный зал.</p> | <p>5 мин.</p> | <p>Дети пытаются определить: какие физические качества развивает данный вид спорта.</p> <p>Домашнее задание: придумать 1-2 упражнения для развития физического качества (ловкости, быстроты или координации).</p> |
|-----------|---|---------------|---|