

Конспект урока по физической культуре для учащихся 5 класса коррекционной школы VIII вида

Тема урока: "Развитие быстроты, ловкости и координации с помощью подвижных игр и эстафет".

Цель урока: Формирование интереса и инициативы учащихся на занятиях с помощью спортивных игр и эстафет на открытом воздухе, направленных на развитие ловкости, быстроты и координации.

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.

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, в) перекат с пятки на носок,	13-15мин. 1мин.	Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку. Следить за осанкой и соблюдать дистанцию

	<p>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</p> <p>5-6 раз</p> <p>6-8раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>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.</p> <p>Сзади стоящая нога прямая, руки на колено впереди стоящей ноги. Мах выполнять прямой ногой, опорную ногу в колене не сгибать.</p> <p>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 для выполнения эстафет</p>
2.	<p>Основная часть.</p> <p>1.Подвижные эстафеты:</p>	<p>25 мин.</p> <p>15 мин.</p>	<p>Учитель организует учащихся для выполнения эстафет, помогает детям</p>

	<p>1) Учащийся с эстафетной палочкой оббегает фишку и возвращается в команду, передовая эстафетную палочку другому участнику.</p> <p>2) Учащийся с кеглей в руках бежит до обруча, кладет в обруч кеглю, берет кубик и возвращается в команду. Следующий учащийся кладет в обруч кубик, берет кеглю и передает её следующему ученику.</p> <p>3) Учащийся бежит до фишки- ориентира №1, оббегает её, затем бежит до фишки- ориентира №2, берет мяч из обруча и бросает его в мишень, возвращается в команду.</p> <p>Построение в шеренгу.</p> <p>2.Подвижная игра "Командир".</p> <p>Учащиеся проходят по кругу восстанавливают дыхание.</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>2*3 мин.</p>	<p>определить названия своей команды. Напоминает правила безопасного поведения. Даёт учащимся задание определить: какое физическое качество развивает данная эстафета. Палочку передавать точно в руки, соблюдать правила выполнения эстафет. Предмет не бросать, класть точно в обруч.</p> <p>Стремиться попасть в цель, обруч и фишки не задевать. Учащиеся помогают учителю собрать инвентарь.</p> <p>Учащиеся строятся в шеренгу. Расчёт на1-2. Соблюдать правила игры: выполнять команды четко, быстро. Учащиеся выполняют команды учителя по строевой подготовки. За неправильно выполненную команду ученик делает шаг вперед.</p>
--	---	---	--

3.	<p><u>Заключительная часть.</u> Построение в шеренгу. Игра на внимательность «Шишки, желуди, орехи.</p> <p>Подведение итогов урока. Учащиеся вспоминают какие задания выполнялись на уроке, какие физические качества развивались. Организованный вход в спортивный зал.</p>	5 мин.	<p>Дети выполняют перестроение в шеренгу. Расчет 1-3. 1-шишки 2-желуди 3-орехи После чего звучат команды «Шишки» значит учащиеся под номером один должны сделать шаг вперед и т.д.</p> <p>Домашнее задание: придумать 1-2 упражнения для развития физического качества (ловкости, быстроты или координации).</p>
----	--	--------	--