

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат №3 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Тольятти»

## План – конспект урока по физической культуре

Тема: Строевые упражнения. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.

3 «А» класс

20.11.2018г.

Учитель физической культуры: Дроздова Т. А.

Тольятти, 2018г

**Тема урока:** Строевые упражнения. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.

**Цель:** Развивать координационные способности (ловкость) посредством выполнения строевых упражнений и упражнений на гимнастической скамейке.

**Задачи:**

Образовательные:

1. Обучить избранным видам двигательной активности.
2. Учить передвигаться по наклонной гимнастической скамейке с сохранением равновесия.

Воспитательные:

1. Воспитывать навыки совместной деятельности.
2. Воспитывать морально — волевые качества учащихся, дисциплину.

Коррекционно-развивающие:

1. Формировать и развивать основные физические качества, двигательные способности, умения и навыки.
2. Коррекция пространственно-временной дифференцировки, точности и согласованности движений, моторики, осанки, зрительного и слухового восприятия.

## Ход урока

| Часть урока            | Содержание  | дозировка  | Действия учителя   | Действия учащихся   | Частные задачи   | Формируемые БУД  |
|------------------------|---|------------|--|---|--|--|
| Подготовительная часть | <p>Построение. Рапорт. Сообщение задач урока. Беседа по технике безопасности.</p> <p>Разминка: ходьба, бег, упражнения в ходьбе.</p> <p>Перестроение из 1 колонны в 2 колонны. Ритмическая гимнастика под песню – Солнышко лучистое!</p> <p>Упражнения лёжа на ковриках для укрепления мышц спины, брюшного пресса, рук.</p> <p>Перестроение из 2 колонн в 1 колонну. Размыкание и смыкание приставными шагами вправо-влево на расстояние руки в стороны.</p> | 7 – 10 мин | <p>Подача основных строевых команд «в одну шеренгу становись (построились)», «равняйся», «смирно».</p> <p>Напомнить учащимся основные правила по технике безопасности.</p> <p>Проведение разминки: подача команд, рассказ, показ, ведение счета, контроль за выполнением упражнений.</p> | <p>Учащиеся выполняют построение в шеренгу, выравниваются по линии, выполняют строевые команды, отвечают на вопросы учителя, выполняют упражнения по команде учителя, выполняю общеразвивающие упражнения в медленном и среднем темпе под счет.</p> | <p>Организовать и мотивировать класс для начала занятий.</p> <p>Обеспечить подготовку организма учащихся к выполнению упражнений.</p> <p>Обеспечивать индивидуальную помощь при выполнении упражнений.</p> <p>Контролировать нагрузку и физическое состояние детей, с учетом индивидуально-личностных особенностей учащихся.</p> | <p>- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;</p> <p>- отвечать на поставленные учителем вопросы;</p> <p>- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;</p> |

|                       |  |                    |  |  |   |  |
|-----------------------|--|--------------------|--|--|---|--|
| <p>Основная часть</p> | <p>Подготовка снарядов к занятию.<br/>Лазание по наклонной гимнастической скамейке:<br/>1-по горизонтальной гимнастической скамейке «в упоре стоя на коленях»<br/>2-по горизонтальной гимнастической скамейке «в упоре стоя согнувшись»<br/>3-подтягивание по наклонной гимнастической скамейке «в положении лежа на животе» с переходом на вертикальную гимнастическую стенку, по вертикальной стенке вверх с последующим передвижением в сторону и вниз.<br/><br/>4. Подвижные игры. «Тише едешь, дальше будешь»</p> | <p>15 – 20 мин</p> | <p>Рассказ, показ, контроль за выполнением упражнений, обеспечение страховки при выполнении упражнений.</p> <p>Объяснение правил подвижной игры, контроль за их соблюдением, участие в игровой деятельности.</p> | <p>Учащиеся по команде учителя по очереди выполняют упражнения. Лазание выполнять одноименным и разноименным способами с одновременным перехватом рук и переступанием ног. Акцентировать внимание на хвате руками за гимнастические снаряды.</p> <p>Участвуют в игровой деятельности, проговаривают слова «тише едешь, дальше будешь, стоп». Соблюдают правила игры.</p> | <p>Обеспечивать индивидуальную помощь при выполнении упражнений. Научить выполнять упражнения правильно с сохранением равновесия.</p> <p>Научить выполнять основные требования и правила подвижных игр.</p> | <p>- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;<br/>- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс);<br/>- обращаться за помощью и принимать помощь;</p> |
|-----------------------|--|--------------------|--|--|---|--|

|                             |  |                  |   |   |                          |   |
|-----------------------------|--|------------------|---|---|--------------------------|---|
| <p>Заключительная часть</p> | <p>1. Дыхательные упражнения.<br/>2. Рефлексия.<br/>3. Построение.</p> | <p>3 – 5 мин</p> | <p>Рассказ, показ, контроль за выполнением упражнения.<br/>Подача основных строевых команд.<br/>Сформулировать вопросы по теме урока, что получилась, что нет.<br/>Оценка учащихся с учетом индивидуально — личностных характеристик, состояния здоровья.</p> | <p>Учащиеся выполняют упражнения по команде, инструкции учителя.<br/>С помощью учителя делают выводы, анализируют ошибки.</p> | <p>Анализ поведения.</p> | <p>- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;</p> |
|-----------------------------|--|------------------|---|---|--------------------------|---|