

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. Ползание.

1 «Д» класс

23.11.2018г.

Учитель физической культуры: Кузаева Е. В.

Тольятти, 2018г.

Тема урока: Строевые упражнения. Ползание.

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

Задачи:

Образовательные:

1. Обучить избранным видам двигательной активности.
2. Учить правильно передвигаться на четвереньках по 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	Построение; Сообщение задач урока; Беседа по технике безопасности; Разминка: ходьба, бег,	7 – 10 мин	Подача основных строевых команд «в одну шеренгу становись (построились)»,	Учащиеся выполняют построение в шеренгу, выравниваются по	Организовать и мотивировать класс для начала занятий. Обеспечить	- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;

упражнения в ходьбе, ОРУ; Размыкание на интервал рук в стороны. Комплекс ОРУ: ● И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе, 1 - наклон головы вперед, 2 - назад, 3 - влево, 4 - вправо; ● И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз, 1 - 2 - 2 рывка правой рукой, 3 - 4 - 2 рывка левой рукой; ● И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, 1 - 2 - 2 рывка согнутыми руками, 3 - 4 - 2 рывка прямыми руками; ● И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, 1 - 2 повороты туловища влево, 3 - 4 то же вправо; ● И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, 1 - 2 - 2 наклона влево,	«равняйся», «смирно». Напомнить учащимся основные правила по техники безопасности. Проведение разминки: подача команд, рассказ, показ, ведение счета, контроль за выполнением упражнений.	линии, выполняют строевые команды, отвечают на вопросы учителя, выполняют упражнения по команде учителя, выполняю общеразвивающие упражнения в медленном и среднем темпе под счет.	подготовку организма учащихся к выполнению упражнений. Обеспечивать индивидуальную помощь при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку и физическое состояние детей, с учетом индивидуально — личностных особенностей учащихся.	- отвечать на поставленные учителем вопросы; - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
---	--	---	--	---

	3 - 4 - 2 наклона в права; ● И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, 1 наклон вперед, 2 прогиб назад; ● И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, 1 - 4 - 4 вращения тазом вправо, 5 - 8 тоже влево; ● И.п – стойка правая нога на носок, 1 - 8 вращение голеностопом правой ноги, смена ног 1 - 8 тоже левой; ● И.п – О.с. прыжки на двух ногах.					
Основная	1. Подводящие упражнения: Передвижения на четвереньках по коридору 20 — 25см. 2.Повторение правил по технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастической скамейке. 3.Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. 4. Подвижные игры.	15 – 20 мин	Рассказ, показ, контроль за выполнением упражнений, обеспечение страховки при выполнении упражнений. Объяснение правил подвижной игры, контроль за их соблюдением, участие в игровой деятельности.	Учащиеся по команде учителя по очереди выполняют подводящие упражнения. Повторяют правила при выполнении упражнений на гимнастической скамейке. По очереди выполняют основное упражнение. Участвуют в игровой	Обеспечивать индивидуальную помощь при выполнении упражнений. Научить выполнять упражнения правильно с сохранением равновесия. Научить выполнять основные требования и правила	- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями; - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс); - обращаться за помощью и принимать помощь;

	«Тише едешь, дальше будешь»			деятельности, проговаривают слова «тише едешь, дальше будешь, стоп». Соблюдают правила игры.	подвижных игр.	
Заключительная	1. Дыхательные упражнения; 2. Построение; 3. Рефлексия.	3 – 5 мин	Рассказ, показ, контроль за выполнением упражнений. Подача основных строевых команд. Сформулировать вопросы по теме урока, что получилась, что нет. Оценка учащихся с учетом индивидуально — личностных характеристик, состояния здоровья.	Учащиеся выполняют упражнения по команде, инструкции учителя. С помощью учителя делают выводы, анализирует ошибки.	Анализ поведения.	- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;