**Конспект урока по физической культуре**

**Класс 4**

**Тема урока:** Ходьба и бег с преодолением препятствий

**Цель**: коррекция и развитие физических качеств учащихся с нарушением интеллекта;

совершенствование различных видов ходьбы и бега;

**Задачи**:

Образовательная: закреплять технику выполнения ходьбы и бега;

Оздоровительная (корригирующая): содействовать развитию координации движений и ориентировки в пространстве;

Воспитательная: воспитывать трудолюбие и стремление выполнять в полном объёме нагрузку на уроке;

Оборудование: флажки, клюшка – 2шт., шайба- 2шт., обруч – 2шт., волейбольный мяч – 2шт., картофель.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные**  **задачи** | **Средства** | **Дозировка** | **Методические приёмы**  **обучения, воспитания,**  **организации** |
| ***Вводная часть (1 мин)*** | | | |
| Организовать учащихся к проведению урока, нацелить их внимание на решение поставленных задач | Организованный вход в зал, построение в шеренгу, сдача рапорта, сообщение задач урока, объявление девиза «Живи, стремись и только ввысь!»  Прежде чем начать разминку нам необходимо вспомнить технику безопасности при ходьбе и беге:    При проведении занятий по бегу:   * проводить бег только в одном направлении; * во время передвижений смотреть вперёд; * соблюдать достаточный интервал и дистанцию; * избегать столкновений; * резко не останавливаться, не толкаться; | 2 мин | Обратить внимание на спортивную форму. Объявить, что за качество выполнения учебных заданий некоторые учащиеся получат оценки |
| **Подготовительная часть (10 мин)** | | | |
| 1. Способствовать постепенному врабатыванию организма, подготовить мышцы ног и рук к предстоящей работе;  Быстрота переключения, дифференцировка понятий: медленный, быстрый, на ускорение | **Ходьба и её разновидности:**  Класс: Направо! «За направляющим в обход по залу шагом марш!».   * «Руки на поясе, на носках!» * «Руки за голову, ходьба на пятках!» * «Обычным шагом!» * на внешней стороне стопы, руки на поясе; * на внутренней стороне стопы, руки на поясе; * в полуприседе, руки на поясе; * в полном приседе, руки на поясе, или перед грудью.   **Бег и его разновидности:**  Приготовились к бегу: лёгким бегом марш!   * лёгкий бег; * с высоким подниманием бедра, руки за спину; * с захлёстыванием голени, руки перед грудью; * правым боком, приставными шагами, руки на поясе; * левым боком, приставными шагами, руки на поясе; * ускорение с переходом на шаг;   Направляющий, на месте: «Стой! Раз-два! Налево!»  «Равняйсь! Смирно!»  «На 1, 2 – рассчитайсь!»  «Первые номера 2 шага вперед марш!»  «На вытянутые руки разомкнись!» | 4 мин | Дистанция 2 шага.  Подробное комментирование выполнения упражнений  Подведение итога |
| 2. Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве и повышению функциональных возможностей организма | Задание на внимание в разминочном беге. | 2 мин | Выполняется по свистку: 1 свисток – бег в противоположном направлении; 2 свистка - бег спиной вперед.  3свистка – остановка  Подведение итога |
| 3. Формировать навык коллективных действий, содействовать воспитанию чёткости и красоты | Корригирующие и развивающие упражнения на месте (зарядка)  Проводим ОРУ на месте  **Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета**  **1. Наклоны головы.**  И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы назад, 3 – наклон головы вправо, 4 – наклон головы влево.  **2. Круговые вращения головы.**  И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 4 – круговые движения головой вправо; 5 - 8 – в другую сторону.  **3. Круговые вращения в плечевых суставах.**  И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 – 4 – два круга согнутыми руками вперед; 5 – 8 – то же назад.  **4. Рывки руками с поворотом в сторону.**  И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1 – 2 – рывки руками с поворотом вправо; 3 – 4 – то же влево.  **5. Вращение туловищем.**  На 1 - 4 – вращение туловища в правую сторону, на 5 - 8 – вращение туловища в левую сторону.  **6. Наклоны вперед, назад, вправо, влево.**  И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон вперед, 2- наклон назад, 3 – вправо, 4 – наклон влево.  **7. Наклоны к правой ноге по середине, к левой.**  И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1- наклон к правой ноге; 2 – по середине; 3 – к левой ноге; 4 – и. п.  **8. Упражнение «Мельница».**  И. п. – ноги широкая стойка. Разноименное касание кистями рук носков ног на каждый счет.  **9. Выпады вперед.**  И. п. - правая нога впереди, левая позади. Упражнение выпады. Три пружинистых движения на счет 1-3. На счет 4 смена положения ног.  **10. Приседания.**  И. п. – руки на поясе, ноги вместе. Девочки 10 раз, мальчики 15 раз.  **11. Прыжки с поворотом на 360 градусов.**  И. п.- ноги вместе, носки врозь. Три прыжка на месте на счет 1-3, на счет 4 - высокий поворот на 360 градусов.  **12. Упражнения на восстановление дыхания**  Вдох через нос, выдох через рот  Учитель: Спасибо зарядке!  Дети: Здоровье в порядке,  Каждый день зарядку делай,  Будешь сильным, будешь смелым!!! | 4мин | Для выполнения ОРУ можно задействовать физорга  Подведение итога |
| **Основная часть (25 мин)** | | | |
| 1. Развивать силу мышц рук и плечевого пояса:  Содействовать укреплению мышц плечевого пояса. Способствовать укреплению косых мышц туловища, разгибателей рук и сгибателей предплечья | Вот мы с вами и провели круговую разминку и разминку на месте, а сейчас переходим к бегу с преодолением препятствий:  **Прежде чем мы начнём, давайте ещё раз, вспомним ТБ при беговых упражнениях** (вспоминают вместе с учителем)  Эстафеты:  **Посадка картошки**  Команды выстраиваются перед стартовой линией. На расстоянии 10—20 шагов (зависит от размеров игровой площадки и возраста игроков) чертят перед колоннами 4—6 кружков в полутора шагах один от другого. Стоящим впереди дают по мешочку, наполненному картофелем (по количеству кружков).  По сигналу игроки с мешочками, продвигаясь вперед, кладут по одной картофелине в каждый кружок. Затем возвращаются обратно и передают пустые емкости очередным игрокам. Те бегут вперед собирать посаженную картошку и, наполнив мешочки, возвращаются к третьему номеру команды, который снова бежит вперед «сажать картошку»  **Эстафета с шайбой**  Участники команд выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой командой в 10—12 м ставят по флажку (или по стулу). Первые номера в командах получают по клюшке и шайбе. По сигналу они должны, подбивая шайбу клюшкой, обвести ее вокруг поворотного пункта и вернуть обратно к линии старта.  **Бег по кочкам**  Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1- 1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30— 40 см (по прямой или извилистой линии). По сигналу руководителя первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего по кратчайшему пути возвращаются обратно и передают эстафетные палочки следующим игрокам  **Эстафеты с обручем**  а) Проводится, как линейная эстафета. Играющие преодолевают дистанцию, прыгая через обруч, вращающийся, как скакалка;  б) играющие вдвоем надевают обруч и бегут эстафету;  **Бег пингвинов**  Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами волейбольный или набивной мяч. В таком положении они должны достигнуть стоящего в 10—12 шагах от них флажка и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. | 2 мин  20мин | Проводить в форме спортивных состязаний  Игроки команд стартуют одновременно, пробегают установленную дистанцию и возвращаются к старту. Побеждает команда, быстрее выполнившая эстафету. |
| ***Заключительная часть (5 мин)*** | | | |
| 1.Организация учащихся к проведению заключительной части. | Построение в круг. |  | Интервал на вытянутые в стороны руки. |
| 2.Способствование восстановлению сил и расслаблению мышц. | Дыхательные упражнения «Стрейчинга»:   1. И.п.-о.с.   1-2-вдох, руки в стороны  3-4-выдох, обняли себя за плечи   1. И.п.-о.с.   1-4-глубокий вдох,  1-4-короткие выдохи. | 1 мин |  |
| 3. Игра на внимание | «Класс, смирно!»  Ученики строятся в одну шеренгу. Учитель, стоя лицом к играющим, подаёт команды. Ученики должны выполнять команды только в том случае, если перед командой будет сказано слово: «Класс!» Если это слово отсутствует, то реагировать на команду не надо. | 4 мин | Допустивший ошибку, делает шаг вперёд и продолжает играть. |
| 4. Подведение итогов урока | Построение в шеренгу. Выставление оценок в журнал. Организованный выход из зала. | 1 мин |  |