Муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 3

г. Волжский Волгоградской области

(МОУ СОШ № 3)

Предмет: **физическая культура**

3 «Д» класс

(специальный коррекционный класс)

Тема урока:

«Метко в цель»

(Открытый урок)

Весько Валентина Викторовна

учитель физической культуры

г. Волжский

2024г.

**План-конспект урока**

**по физической культуре в 3 «Д» классе.**

Цель урока:

Расширение двигательного опыта, обогащение его новыми, более сложными движениями. Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту реакции, координацию движений.

Задачи урока:

Образовательные: содействовать формированию жизненно важных двигательных навыков в подвижных играх.

Развивающая: развивать психомоторные качества и координационные способности.

Воспитательные: воспитание чувства коллективизма у учеников и взаимопомощи.

Оздоровительные: способствовать правильному физическому развитию учеников.

**Дата проведения:** 29.11.2024 г.

**Место проведения:** спортзал МОУ СШ №3 г. Волжский.

Инвентарь:гимнастические маты, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, медбол, секундомер, обруч, кегли, теннисные мячи.

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Деятельность учителя | Деятельность ученика | Формируемые УУД | Работа в рамках инклюзии |
| I  Подготовительная часть 10-12 минут  II  Основная часть  20-25 минут  III  Заключительная часть 3-5 миут | 1.Построение. Приветствие. Загадка. Сообщение задач урока. Техника безопасности на уроке и при выполнении метания мяча.  2*. Строевые упражнения*:  Повороты на месте.  3. *Ходьба* на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы;  Ходьба    4. Специально-беговые упражнения  -с высоким подниманием бедра    -с захлёстыванием голени назад    -приставными шагами правым боком  -приставным шагом левым боком  -с прямыми ногами вперёд  -с прямыми ногами назад  Ходьба с восстановлением дыхания  Перестроение  5.ОРУ без предмета.  Наклоны головы  И.п. – ноги врозь, руки на пояс  1-наклон головы вперёд;  2-наклон головы назад;  3-наклоны головы вправо;  4-наклон головы влево.  Круговые движения кистями в лучезапястном суставе  И.п. – ноги врозь, руки в замок:  на 4 счёта круговые движения кистями в лучезапястных суставах в правую сторону, затем на 4 счёта в левую.  Движения руками в замке  И.п. – ноги врозь, руки перед грудью в замок ладонями к груди;  1-руки вперед (вдох);  2-И.п. (выдох);  3-руки вверх (вдох);  4-И.п. (выдох).  Рывки руками  И.п. – ноги врозь, правая рука вверх:  1-2 – рывок руками назад;  3-4 – смена рук, рывок назад  Наклоны туловища  И.п. – широкая стойка, руки на пояс;  1-наклон к правой ноге;  2-наклон вперёд;  3-наклон к левой ноге;  4-И.п.  Выпады  И.п. –выпад правой ногой вперёд, левая нога отставлена назад, руки на поясе:  1-3 – пружинистые покачивания;  4-смена положения ног прыжком.  Прыжки  И.п. – о.с. руки на поясе  1-4 – прыжки на двух ногах  1-4 - прыжки на правой ноге  1-4 – прыжки на левой ноге  Построение.  1. Метание из положения сидя.  2. Метание мяча из-за головы, стоя лицом к цели с места в обруч.   1. И.П.- стоя на правой ноге, 2. левая нога   впереди, правая рука вверх, кисть над плечом. Прогнуться. Отвести правую руку за линию плеча. Перенести вес тела на правую ногу.  Передавая вес тела на левую ногу, перенести правую ногу на носок, бросок мяча вверх - вперед.    По команде 2 ученика выходят на линию метания, одновременно бросают мяч в стену.  Подбирают мяч, становятся в конец колонны.  На линию метания выходят другие 2 ученика.    3.Постороение  4. Игра «Боулинг»  По сигналу руководителя.  1.Построение  2. «Светофор»  Класс, в одну шеренгу становись!  Учитель говорит зелёный  Жёлтый  красный  3.Подведение итогов  Класс! В одну шеренгу становись! Равняйсь! Смирно!  4. Релаксация:  1. Выполнили мы задания?  2. Чему научились?  3. Понравилась ли твоя работа?  4. Самооценка  5. Оценка учителя  Оценить работу обучающихся на уроке, их активность, самостоятельность.  5.Организационный выход из зала  Класс! Равняйсь! Смирно! Направо! За направляющим из зала шагом Марш! | Учащиеся принимают правильное исходное положение  Организовать учащихся  Учащиеся отвечают на поставленные вопросы.  Выполняют команды: «Налево», «Направо», «Кругом», «Кругом прыжком».  Класс в колонне по одному движется по залу.  С высоким подниманием бедра,  Руки работают вдоль туловища, бедро поднимается выше, делаем «чаще».  С захлёстыванием голени назад,  Спина прямая.  Руки работают вдоль туловища, делаем «чаще».  Приставным шагом правым боком,  Спина прямая.  Выпрыгиваем выше, помогаем руками.  Приставным шагом левым боком,  Спина прямая.  Выпрыгиваем выше, помогаем руками.  С прямыми ногами вперед,  Руки на поясе, ноги прямые, шаг короткий, но частый, спина прямая.  С прямыми ногами назад,  Руки за голову, ноги точно назад.  Руки через стороны вверх-вдох, через нос;  Руки через стороны вниз-выдох, через рот.  Соблюдаем дистанцию. Перестроение в колонну по 2.  Спина прямая. Плавные движения головой, глаза не закрываются.  Кисти расслаблены, дыхание равномерное.  Ладони вывернуты вперед, вверх, следим за дыханием.  Руки прямые, спина прямая.  Наклоны чем ниже, тем лучше  Спина прямая, выпад глубже, колено под углом 90гр., уровень колена, не выходит за уровень носка  Выпрыгиваем выше, приземляемся на полусогнутые  Учащиеся рассчитываются на 2 колонны.  Учащиеся метают сидя на мате волейбольным, баскетбольным мячом и метболом.  Особое внимание обратить на положение рук и ног во время метания.  Обратить внимание ученикам на правильное выполнение технике метания в сочетание с шагом.  Рассчитываются на 1-2.  Две команды выстраиваются в две шеренги, одна против другой, на расстоянии 10—12 м. Посередине чертят линию, вдоль которой ставят городки по количеству пар играющих. Игроки одной команды получают по мячу теннисному, и по сигналу все одновременно бросают мячи так, чтобы попасть в городки и сбить их (как можно больше). Сбитый городок ставят на один шаг ближе к той команде, которая бросала мячи. Другая команда подбирает мячи и так же сбивает городки. Выигрывает команда, которая собьет больше городков (в сумме за три броска).  дети идут на месте, хлопают в ладоши, спокойно стоят.  Учащиеся становятся в одну шеренгу.  Учащиеся отвечают на вопросы.  Учащиеся организованно выходят из зала. | **Умение** проявлять дисциплинированность и внимание (Л)  **Умение** самоопределиться к задачам урока и принять цель занятия (Р). **Умение** определять собственную деятельность по достижению цели (Р).  **Умение** распознавать и называть двигательное действие (П).  **Формирование** бережного отношения к своему здоровью (Л);  **Умение** осознано и произвольно осуществлять высказывание в устной форме (П).  **Умение** контролировать свои действия, ориентируясь на показ движений учителем (Р).  **Умение** проявлять дисциплинированность (Л)  **Умение** самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению (Р)  **Умение** планировать, контролировать, оценивать деятельность (Р).  **Умение** выдвигать предложения, согласовывать, принимать коллективное решение (К).  **Умение** самостоятельно  организовывать свою деятельность (Р)  **Умение** применять полученные знания в организации и проведения досуга (Р)  **Умение** дать самооценку собственной деятельности **(Р)** | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).  Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.  Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.  Элементарные сведения о правильной осанке.  Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью метания;  Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц;  упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;  Понятия: колонна, шеренга,. |