**ГОАОУ «ЦОРИО»**

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН - КОНСПЕКТ УРОКА В 1 - Б КЛАССЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ**

**ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА, НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА**

 **И ДЕТЕЙ С ОВЗ**

**«ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧНОМУ ВЫПОЛНЕНИЮ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА СОХРАНЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ. РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР»**

 **Подготовила и провела занятие**

 **учитель физической культуры**

 **Бизяева Светлана Анатольевна**

**Липецк 2017 год**

**План – конспект урока в 1 – б классе для детей с нарушением зрительного анализатора, нарушением интеллекта и детей с ОВЗ.**

**Цель занятия:**

* обучать технике выполнения коррегирующих упражнений, направленных на сохранение правильной осанки;
* способствовать развитию быстроты реакции в усложненных условиях (при помощи сохранных анализаторов).

**Задачи занятия:**

- закреплять ранее изученные двигательные действия;

- способствовать формированию представления о правильной осанке;

- способствовать развитию быстроты реакции на сигналы;

- способствовать развитию координационных способностей во время выполнения коррегирующих упражнений;

- создать условия для появления таких качеств личности как смелость, воля, целеустремленность во время игры в «У медведя во бору».

**Продолжительность занятия:**

40 минут.

**Место проведения:**

Спортивный зал.

**Инвентарь и оборудование:**

Свисток, мешочки с песком (9 шт), гимнастический мат (1 шт.), гимнастические скамейки (2 шт).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационные указания** | **Методические указания** |
| **Подготовительная часть 15 минут** | 1.Сообщение задач урока. | 2 мин. | Дети построены в шеренгу по одному. | Контролировать осанку. Довести до сведения учащихся задачи, поставленные на данное занятие. Выполнение строевых упражнений. Выполнение команд «Направо!», «Налево!», маршировка на месте. |
| 2.Беговые упражнения. | 3 мин. | Дети передвигаются по периметру зала бегом, перемещения приставным шагом (правым-левым боком), бег спиной вперед. | Контролировать соблюдение колонны, правильное дыхание, правильное выполнение заданий. |
| 3. Перестроение в шеренгу по два. | 1 мин. | Дети рассчитываются на первый-второй и выполняют перестроение. | Обратить внимание детей на четкое выполнение команд педагога.  |
| 4.Упражнения для мышц рук: - и.п. – о.с., руки вниз. 1 – руки через стороны вверх, встать на носки, 2 – и.п., 3-4 то же, что и 1-2. | Каждое упражнение 4 – 5 повторений | Дети располагаются в шеренгу по два с дистанцией 3 м и интервалом 1 м вправо и влево. | Дети контролируют соблюдение дистанции, интервала и правильность выполнения упражнений. Упражнения выполняются с максимально прямыми руками и максимальной амплитудой движения.  |
| - и.п. ноги вместе, руки на пояс. 1 – наклон головы вперед, 2 – наклон головы назад, 3 – наклон головы вправо, 4 – наклон головы влево. |
|  - и.п. ноги вместе, руки на пояс. 1 - поворот головы вправо, 2 – поворот головы влево. | упражнение 4 – 5 повторений | При выполнении упражнений – амплитуда движений максимальная.  |
| - и.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз. 1 – 2 – вертикальные рывки руками; 3 – 4 – смена рук. | упражнение 4 – 5 повторений | При выполнении упражнений – амплитуда движений максимальная. |
| - и.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 - 4 круговые движения в плечевых суставах вперед. 1 – 4 – то же самое назад. | упражнение 4 – 5 повторений | При выполнении упражнений – амплитуда движений максимальная. |
| - и.п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – 2 – поворот туловища вправо; 3 – 4 – поворот туловища влево. | упражнение 4 – 5 повторений | При выполнении упражнений – амплитуда движений максимальная. |
| - и.п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – 2 – наклон туловища вправо; 3 – 4 – наклон туловища влево. | упражнение 4 – 5 повторений | При выполнении упражнений – амплитуда движений максимальная. |
| - и.п. – стойка ноги вместе, руки вперед – в стороны. 1 – мах правой ногой – коснуться левой руки, 2 – и.п., 3 – мах левой ногой – коснуться правой руки. | упражнение 4 – 5 повторений | При выполнении упражнений – амплитуда движений максимальная. |
| - и.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1 - 3 – прыжки на месте на двух ногах; 4 – поворот на 360`. | упражнение 4 – 5 повторений | При выполнении упражнения прыжки выполнять через разное плечо. Приземляться на то же место, откуда происходит отталкивание. Поворот без дополнительного напрыгивания. |
| **Основная часть 23 минуты** | УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ОСАНКИ |
| 1.Упражнение «Удержи мешочек».  | 3 мин. | Дети располагаются перед зеркалом. | По сигналу педагога учащиеся укладывают себе на голову мешочки с песком. Пробуют удержать равновесие. |
| 2. Упражнение «Повтори движение». | 4 мин. | Дети располагаются перед зеркалом. | По сигналу педагога учащиеся укладывают себе на голову мешочки с песком. Педагог выполняет различные простые движения. Дети пробуют удержать равновесие. |
| 3. Упражнение «Пройди и не потеряй» | 5 мин. | Дети выстраиваются в колонну по два.  | На голове у детей мешочки с песком. По сигналу учителя дети начинают движение и стараются пройти, как можно дальше не уронив мешочек с головы. Если у детей хорошо получается выполнять упражнение, то можно дать дополнительное задание: при ходьбе – подняться на носки. |
| 4. Упражнение «Присядка». | 4 мин. | Дети располагаются в колонны по два, лицом друг к другу. | На голове у детей мешочки с песком. По сигналу учителя дети начинают выполнять полуприседы с сохранением правильной осанки. |
|  | ПОДВИЖНАЯ ИГРА |
| «У медведя во бору» | 7 мин | Дети располагаются свободно по площадке. - игроки   - «медведь» | Педагог – «медведь». Дети, вместе с педагогом произносят слова «У медведя во бору, грибы – ягоды беру! А медведь не спит, на меня глядит!» Во время того, как дети произносят этот стишок, они бегают вокруг домика «медведя». Как только будут произнесены все слова, «медведь» должен догнать детей, а , дети должны убежать и занять места на скамейке, чтобы их не поймал «медведь». Тот, кого «медведь» поймал, уходит к нему в берлогу. |
| **Заключительная часть 2 минуты** | 1. Игра на восстановление пульса и внимания «Запрещенное движение». | 1мин  | Дети построены в шеренгу по два с интервалом 1 м вправо и влево. Правила игры «Запрещенное движение». Учитель называет одно из положений рук, которое выполнять нельзя. Учитель называет любое положение рук, а дети выполняют. Если кто-то из учащихся выполняет «запрещенное» движение, он делает шаг вперед и учитель меняет «запрещенное движение». | Контролировать соблюдение правил игры. |
| 2.Подведение итогов урока. | 1мин | Дети построены в шеренгу по одному. | Подвести итоги урока: напомнить о правильном выполнении заданий, которые были выполнены на уроке. Создать состояние успешности учащимся, выявив победителей игры. |