**ГОАОУ «ЦОРИО»**

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН - КОНСПЕКТ УРОКА ВО 2 - А КЛАССЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ**

**ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА И ДЕТЕЙ С ОВЗ**

**«РАЗВИТИЕ ОРИЕНТИРОВКИ В ПРОСТРАНСТВЕ, БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭСТАФЕТ»**

**Подготовила и провела занятие**

**учитель физической культуры**

**Бизяева Светлана Анатольевна**

**Липецк 2017 год**

**План – конспект урока во 2 – а классе для детей с нарушением зрительного анализатора и детей с ОВЗ.**

**Цель занятия:**

способствовать развитию ориентировки в микро- и макро- пространстве, быстроты реакции и координационных способностей в усложненных условиях (при помощи сохранных анализаторов).

**Задачи занятия:**

- закреплять ранее изученные двигательные действия;

- способствовать формированию правильного представления о технике ловли и броска волейбольного мяча;

- способствовать развитию быстроты реакции на различные сигналы;

- способствовать развитию координационных способностей во время выполнения эстафет и подвижных игр;

- создать условия для появления таких качеств личности как смелость, воля, целеустремленность во время игры в «Охотники и утки».

**Продолжительность занятия:**

40 минут.

**Место проведения:**

Спортивный зал.

**Инвентарь и оборудование:**

Свисток, фишки контрольные (2 шт), мяч волейбольный (2 шт), мяч футбольный (2 шт), эстафетные палочки (2 шт), мяч-прыгун (2 шт).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организацион-**  **ные указания** | **Методические указания** |
| **Подготовительная часть 10 минут** | 1.Сообщение задач урока. | 30сек | Дети построены в шеренгу по одному. | Контролировать осанку. Довести до сведения учащихся задачи, поставленные на данное занятие. |
| 2. Провести пульсометрию. | 30 сек. | Дети построены в шеренгу по одному. Состояние спокойное. | Дети должны найти пульс. По сигналу учителя считают пульс за 10 сек. Затем сообщают результат. Пульс в спокойном состоянии не должен превышать 13-14 уд. за 10 сек. |
| 3.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. |
| 4. Перестроение в шеренгу по два. | 1 мин. | Дети рассчитываются на первый-второй и выполняют перестроение. | Обратить внимание детей на четкое выполнение команд педагога. |
| 5.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 28 минуты** | Подвижная игра «Пятнашки» | 5 мин | Дети расположены по всему периметру спортивного зала. | Из группы детей выбирается водящий. По сигналу учителя: «Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!», он бежит по спортивному залу и пытается запятнать любого игрока. Тот, кого он запятнал, высоко поднимает руку вверх и громко произносит «Я - вода!». Обратно осаливать нельзя. Контролировать соблюдение детьми правил игры. Озвучивать нового водящего. |
| ЭСТАФЕТЫ | | | |
| 1.Беговая. | 2 - 3 мин | Дети расположены в колонну по одному. У капитанов эстафетные палочки. | По сигналу учителя (свисток), первые номера бегут до фишки, оббегают ее и быстро возвращаются обратно. Передают эстафетную палочку следующему игроку команды. Побеждает команда, первой закончившая бег. Контролировать правильность выполнения задания и передачу эстафеты. |
| 2. С волейбольным мячом. Передал – садись. | 2 - 3 мин | Команды выстраиваются в колонны по одному. | Лицом к своим командам, в 1 – 1,5 м от них, стоят капитаны с волейбольными мячами в руках. По сигналу учителя (хлопок в ладоши) капитаны бросают мячи игрокам, стоящим первыми. Те, получив мячи, передают их обратно капитану и садятся. Капитаны бросают мячи вторым игрокам и т.д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает мяч вверх, все игроки встают. Побеждает команда, первой выполнившая задание. Контролировать правильность выполнения задания. На роль капитана выбирается хорошо бросающий мяч ребенок. |
| 3. Проведи мяч. | 2 - 3 мин | Команды выстраиваются в колонны по одному. | У капитанов команд по футбольному мячу. По сигналу учителя (голосовой сигнал «ОП»), капитаны начинают движение вперед - ведут футбольный мяч рукой до фишки, оббегают ее и так же возвращаются обратно. Передают эстафету следующему игроку, передав ему футбольный мяч. Контролировать правильность выполнения задания и передачи эстафеты. |
| 4. Прыгуны. | 2 – 3 мин | Команды выстраиваются в колонны по одному. | У капитанов команд по мячу-прыгуну. По сигналу учителя (голосовой сигнал «НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, МАРШ!»), капитаны начинают движение вперед - прыгает до фишки, оппрыгивает ее и так же возвращаются обратно. Передают эстафету следующему игроку, передав ему мяч-прыгун. Контролировать правильность выполнения задания и передачи эстафеты. |
|  | ПОДВИЖНАЯ ИГРА | | | |
| «Охотники и утки» | 10 мин | Поделить класс на две, равные по силам, команды.  - игроки «охотники»  - игроки «утки»    - мяч | Перед началом игры, педагог с капитанами команд разыгрывает, кто из них будет командой «охотников», а кто командой «уток». «Охотники» занимают места: на лицевой линии и на средней линии волейбольной площадки, а «утки» находятся внутри этой площадки. По сигналу (свисток) «охотники» стараются осалить «уток» мячом. |
| **Заключительная часть 2 минуты** | 1. Провести пульсометрию. | 30 сек | Дети построены в шеренгу по одному. | Дети должны найти пульс. По сигналу учителя считают пульс за 10 сек. Затем сообщают результат. Пульс после нагрузки не должен превышать 23-25 уд. за 10 сек. |
| 2. 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. |
| 3. Повторно провести пульсометрию. | 30 сек | Дети построены в шеренгу по два. | Дети должны найти пульс. По сигналу учителя, считают пульс за 10 сек. Затем сообщают результат. Пульс после восстановления должен вернуться в исходное состояние и не должен превышать 13-15 уд. за 10 сек. |
| 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. |