

*Бакуленко Ирина Николаевна,  
учитель физической культуры,  
ГБОУ школа № 584 «Озерки»  
Выборгского района Санкт-Петербурга*

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1П «А» КЛАССА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ (С ПОРАЖЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА)  
РАЗВИВАЮЩЕЕ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО:  
«ПУТЕШЕСТВИЕ В СПОРТЛАНДИЮ»**

**Аннотация.** В статье представлена методическая разработка урока по физической культуре для обучающихся 1-ого подготовительного класса с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), имеющих нарушения в развитии опорно-двигательного аппарата. Представленный материал соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) начального общего образования.

Учебный материал по разделу «Лёгкая атлетика» разработан и представлен с учётом физических способностей, особенностей развития и степени тяжести заболевания опорно-двигательного аппарата каждого ребёнка. Для развития интереса и формирования привычки к систематическим занятиям физкультурой автор статьи выбрал игровую форму: «Урок – путешествие». На каждой станции автор сообщает цель работы в стихотворной форме, чтобы обучающиеся могли с интересом угадать задания, которые они будут сейчас выполнять.

**Ключевые слова:** здоровьесформирующие технологии, нозологическая группа, ключевые компетенции, компетентностный подход, предметные и метапредметные результаты обучения, мониторинг, общая и моторная плотность урока.

**Тема урока:** «Метание малого мяча в вертикальную цель».

**Цель урока:** «Обучение технике метания малого мяча с места в вертикальную цель».

**Задачи урока:**

**Образовательные:**

1. Содействовать обучению технике метания малого мяча в вертикальную цель из исходного положения (И.П.) сидя.

2. Закрепить наглядное представление о выполнении техники метания малого мяча в вертикальную цель.

3. Ознакомить обучающихся с выполнением эстафеты с флажками.

4. Содействовать формированию знаний у обучающихся об особенностях выполнения упражнений в метании малого мяча, о прикладном и оздоровительно-развивающем значении этих упражнений.

**Развивающие:**

1. Способствовать развитию интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

2. Способствовать развитию координации движений, выносливости, меткости, точности через здоровьесформирующие технологии.

**Воспитательные:**

1. Содействовать воспитанию чувства общей двигательной культуры, нравственных, волевых, эстетических и умственных качеств обучающихся.
2. Содействовать воспитанию дисциплинированности, бережного отношения к спортивному инвентарю.

**Коррекционная направленность урока:**

1. Способствовать профилактике заболеваний сердечнососудистой, дыхательной систем и сохранения состояния опорно-двигательного аппарата у детей с ОВЗ.
2. Способствовать развитию мелкой и крупной моторики.
3. Содействовать формированию умения к самостоятельному выполнению жизненно-важных компетенций: пересечь на стул, перейти на гимнастический ковёр, встать без помощи и т.п.

Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
Знать, как проводится разминка с малым мячом, и уметь выполнять упражнения с малым мячом по показу и объяснению учителя; соблюдать правила по технике безопасности на уроке лёгкой атлетики по метанию малого мяча. Знать, что такое дистанция и интервал. Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга». Понимать правила подвижной игры «Раз, два, три – на месте замри!».	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, сохранять доброжелательные отношения к своим партнёрам. <b>Регулятивные:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> уметь рассказать правила игры «Раз, два, три – на месте замри!».	Развитие мотивов учебно-оздоровительной деятельности; развитие навыков взаимодействия со сверстниками в различных ситуациях; развитие самостоятельности при выполнении заданий и физических упражнений; развитие привычки к систематическим занятиям физкультурой; формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни.

**Тип урока:** обучающий.

**Методы:**

**по источнику познания:**

- наглядный
- словесный
- практический

**по характеру познания:**

- объяснительный
- репродуктивный
- проблемный

**Формы организации учебной деятельности:**

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная

**Образовательные технологии (элементы):**

- технологии на основе активизации и интенсификации деятельности обучающихся – игровые технологии в младшем школьном возрасте;
- социально-педагогической реабилитации и поддержки детей с ограниченными возможностями жизнедеятельности (работа по авторской учебной программе, написанной и адаптированной для обучающихся с заболеваниями опорно-двигательного аппарата);
- дифференцированного и разноуровневого обучения;
- организация учебной деятельности с учётом коррекционно – педагогических требований;
- лично – ориентированное взаимодействие ученика и учителя;
- здоровьесформирующие технологии.

**Место проведения:** спортивный зал школы.

**Время:** 10.10 – 10.50.

**Оснащение урока:**

для учителя:

Учебно- методическая документация:

- ФГОС начального общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки Российской Федерации от 06.10.2009 3373;
- планируемые результаты начального общего образования;
- Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов. Авторы: Лях В.И., Зданевич А.А.;
- Авторская программа по физической культуре для обучающихся с заболеваниями опорно-двигательного аппарата 1-12 класс. Авторы: Бакуленко И.Н., Гончарова Е.А.
- рабочая программа для обучающихся 1П «А» класса;
- методическая разработка урока для обучающихся 1П «А» класса.

Дидактический материал обучающий:

- малый теннисный мяч;
- карточки с изображением спортсменов-легкоатлетов;
- магнитофон с аудиозаписями;

для обучающихся (спортивный инвентарь):

- малые мячи разного размера и цвета;
- массажные мячи;
- мягкие модули;
- стулья с подлокотниками;
- ограниченная поверхность;
- ворота высокие;
- малые барьеры;
- флажки;
- конусы с отверстиями;
- мишени разноцветные для метания малого мяча.

**Литература для учителя:**

1. Конаржевский Ю.А. Анализ урока. – М., Центр «Педагогический поиск», 2009.

2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.

3. Татарникова Л.Г. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии. – СПб.: СПбАППО, 2009.

4. «Компетентностный подход как инновационное направление развития медицинского профессионального образования» Сборник материалов Международного образовательного семинара. 29-30.10 2013г.

#### **Литература для учащихся:**

Учебник:

1. Лях В.И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1 – 4 классов нач. шк. – М.: Просвещение, 2010.

#### **Характеристика класса:**

В 1П «А» классе обучается 8 человек:

1. Толя Б. – передвигается самостоятельно;
2. Марийам А. – передвигается с помощью ходунков;
3. Варвара В. – передвигается с помощью ходунков;
4. Артём Г. - передвигается с помощью ходунков;
5. Карина М. - передвигается с помощью ходунков;
6. Алиса Ц. - передвигается с помощью ходунков;
7. Захар З. - передвигается самостоятельно;
8. Тая С. – передвигается в мобилокресле с помощью воспитателя.

*Все учащиеся имеют заболевания опорно-двигательного аппарата различной степени тяжести.*

#### **Деятельность воспитателя:**

- оказывают помощь ребятам в подготовке к уроку и после него (помогает надеть и переодеть физкультурную форму);
- осуществляет помощь при передвижении по учебному кругу Тае С.;
- осуществляет помощь при выполнении упражнений в метании малого мяча (собирает и подает мячи обучающимся).

**Содержание учебного материала и этапы урока с описанием видов деятельности учителя и обучающихся**

II Международная учебно-методическая конференция  
«Актуализация педагогического опыта: ФГОС-урок»

Этапы урока	Частные задачи	Действия учителя	Дозировка	Направление действий учеников
1. Вводно-подготовительный – 2 мин.	<p>Организовать обучающихся.</p> <p>Создать эмоциональный настрой на выполнение основных задач урока.</p> <p>Создать целевую установку на достижение конкретных результатов.</p>	<p><b>Строит</b> класс в шеренгу по одному.</p> <p><b>Проверяет</b> готовность учащихся к уроку.</p> <p><b>Даёт</b> команды: «Равняйся!», «Смирно! Здравствуйте, ребята!».</p> <p><b>Приветствует</b> учащихся.</p> <p><b>Сообщает</b> цель и задачи урока: <i>«Сегодня на уроке не дам я вам скучать! Мы будем упражняться и весело играть! В Спортландию мы с вами Отправимся сейчас. И будем мы с мячами Работать, и не раз!».</i></p> <p><b>Просит</b> сформулировать цель урока.</p> <p><b>Раздаёт</b> «волшебные» браслеты.</p>	2 мин.	<p><u>Принятие информации для выполнения вводно-подготовительного этапа урока.</u></p> <p>Построение в шеренгу с заданным интервалом.</p> <p>Ответ на приветствие учителя.</p> <p>Называют цель урока.</p> <p>Одевание «волшебных» браслетов на ведущую руку.</p>
2. Актуализация знаний – 2 мин.	<p>Способствовать развитию познавательной деятельности.</p> <p>Способствовать развитию пространственной ориентировки.</p>	<p><b>Даёт</b> команды на выполнение упражнений на ориентировку в пространстве: «Направо», «Налево».</p> <p><i>«Ориентиры, ориентиры, Расскажите – каковы вы? Чтобы нам не заблудиться Надо хорошо учиться!».</i></p> <p><b>Задаёт</b> вопросы учащимся: <i>«Кто находится справа, слева от тебя?», «Что перед тобой, сзади, справа, слева от тебя?» и т.п.</i></p>	<p>2 мин.</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p><u>Принятие информации для актуализации знаний.</u></p> <p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Осуществление знакомства друг с другом для успешного путешествия в Спортландию.</p>

II Международная учебно-методическая конференция  
 «Актуализация педагогического опыта: ФГОС-урок»

<p>3. Подготовительный – 12 мин.</p>	<p>Подготовить обучающихся к выполнению основных задач урока. Способствовать ориентировке в пространстве.</p> <p>Способствовать развитию познавательного интереса.</p>	<p><i>«Чтоб установить рекорд,                  Мы все знаем – нужен спорт!                  Не боимся мы преград,                  Упражняться каждый рад!»</i></p> <p><b>Даёт команду:</b> «Налево, в обход зала, дистанция 3 шага, шагом марш!»</p> <p><b>Перестраивает</b> класс в колонну по одному поворотом на месте и <b>показывает</b> упражнения:                  - ходьба «змейкой», огибая фишки;                  - ходьба по ограниченной поверхности под высокими воротами;                  - ходьба с переступанием маленьких барьеров;                  - передвижение Х-способом.</p> <p><b>Рассказывает</b> о правилах игры <i>«Раз, два, три – на месте замри!»</i>. После этих слов надо принять позу спортсмена - например - фигуриста.</p>	<p>1 раз                  1 раз                  1 раз                  1 раз                  3-4                  раза</p>	<p><u>Принятие информации для выполнения подготовительного этапа урока.</u></p> <p><b>Выполнение</b> перестроения и <b>передвижение</b> по команде учителя.</p> <p><b>Соблюдение</b> заданной дистанции.</p> <p><b>Выполнение</b> задания.</p> <p><b>Выполнение</b> задания с внимательным прохождением по ограниченной поверхности.</p> <p><b>Выполнение</b> задания самостоятельно придуманным способом.</p> <p><b>Задают</b> вопросы по правилам игры. <b>Играют</b> с соблюдением правил.</p>
--------------------------------------	--	---	--	---

II Международная учебно-методическая конференция  
**«Актуализация педагогического опыта: ФГОС-урок»**

<p>3.Подготовительный – 12 мин.</p>	<p>Способствовать развитию выносливости.          Способствовать развитию мелкой и крупной моторики, предотвращению развития контрактур в суставах верхних и нижних конечностей.</p> <p>Содействовать развитию умения расслабляться и отдыхать.</p>	<p><b>Перестраивает</b> класс из колонны в шеренгу и предлагает сесть на стулья.</p> <p><b><u>1.Станция «Разминка».</u></b>  <i>«Походили хорошо,          И побегаем ещё!          А теперь разминку смело,          Выполняем мы умело!»</i></p> <p><b>Показывает и объясняет</b> ОРУ с малым массажным мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ упражнение № 1 для мышц кистей рук;</li> <li>➤ упражнение № 2 для мышц шеи и плечевого пояса;</li> <li>➤ упражнение № 3 для мышц рук и плечевого пояса;</li> <li>➤ упражнение № 4 для мышц рук и туловища;</li> <li>➤ упражнение № 5 для мышц туловища и ног;</li> <li>➤ упражнение № 6 для мышц туловища и ног;</li> <li>➤ упражнение № 7 дыхательное.</li> </ul> <p><b>Следит</b> за:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильным выполнением упражнений;</li> <li>- удержанием предмета;</li> <li>- положением головы, рук, туловища, ног;</li> <li>- выполнением упражнения под счёт.</li> </ul> <p><b>Исправляет</b> ошибки.</p> <p><b>Анализирует</b> выполнение комплекса упражнений каждым учеником.</p> <p><b><u>2.Станция «Отдыхайка».</u></b>  <i>«Отдыхаем, отдыхаем,          Только, чур – не засыпаем!          Мы немножко релакснём –          Сил побольше наберём!».</i></p> <p>«Переход» на следующую станцию.</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>2 раза</p>	<p><b>Выполнение</b> перестроения и самостоятельная смена положения: из стойки в сед на стуле.</p> <p><b>Выполнение</b> комплекса упражнений с малым мячом в шеренге по одному в и.п. сидя на стуле, мобилокресле.</p> <p><b>Повторение</b> упражнений после показа учителем и под счёт.</p> <p><b>Контроль</b> за выполнением заданий.</p> <p><b>Устранение</b> допущенных ошибок при выполнении упражнений.</p> <p><b>Отдых</b> в расслабленной позе под музыкальное сопровождение («Времена года» П.И. Чайковский).</p>
-------------------------------------	---	--	---	--

II Международная учебно-методическая конференция  
 «Актуализация педагогического опыта: ФГОС-урок»

<p>4. Основной 20 мин.</p>	<p>Закрепить наглядное представление о выполнении техники метания малого мяча в вертикальную цель из разных И.П. Способствовать развитию координационных способностей, меткости, внимательности.</p>	<p><b>3.Станция «Метайка».</b>  <i>«Мячик в руку мы берём,                  Цель на месте узнаём.                  Раз, и два, и три, четыре                  Все мишени поразили!».</i>  <b>Рассказывает</b> о прикладном значении упражнений в метании мяча.  <b>Задаёт</b> вопросы о правилах техники б.  <b>Объясняет и показывает</b> технику метания малого мяча в вертикальную цель из и.п. сидя:                  - захват мяча ведущей рукой;                  - И.П. при выполнении метания малого мяча сидя;                  - имитационные движения с мячом;                  - метание малого мяча в вертикальную цель.</p>	<p><b><u>Принятие информации для выполнения основного этапа урока.</u></b>  <b>Слушание</b> рассказа о прикладном значении упражнений в метании малого мяча.  <b>Ответы</b> на вопросы о правилах техники безопасности при метании мяча.  <b>Просмотр и прослушивание</b> упражнений в метании малого мяча.  <b>Принятие</b> и.п. сидя на стуле.  <b>Выполнение</b> заданий в парах и <b>исправление</b> ошибок.  <b>Осуществление</b> контроля и самоконтроля.</p>
--------------------------------	--	---	---



II Международная учебно-методическая конференция  
**«Актуализация педагогического опыта: ФГОС-урок»**

<p>4.Основной – 20 мин.</p>	<p>Содействовать развитию познавательных интересов и умственному развитию обучающихся.</p>	<p><b>Показывает и объясняет</b> правила игры «Самый меткий, самый точный!»:          - играют парами. По команде один учащийся из пары метает мяч в вертикальную цель. Затем – второй. За каждое попадание – 1 очко. Какая пара больше раз поразит мишень.  <b>Подводит</b> итог соревнования.  <b>Выявляет</b> лучших учеников.  <b>Даёт</b> команду для перехода на следующую станцию.</p>	1 раз	<p><b>Соревнование</b> в парах за большее количество попаданий в вертикальную мишень.  <b>Оказание</b> взаимоподдержки и взаимопомощи.</p>
	<p>Содействовать развитию скоростных качеств, быстрой реакции.</p>	<p><b>4.Станция «Перебегайка».</b>  <b>Объясняет и показывает</b> задания эстафеты в парах:          первый игрок из пары по сигналу бежит к конусу, вставляет в отверстие флажок, возвращается обратно и передаёт эстафету партнёру. Второй игрок повторяет задание. Затем эстафета повторяется. Кто быстрее соберёт «ёлочку»?  <b>Даёт</b> команду для перехода на следующую станцию.  <i>«Мы шагаем дружно в ногу, Уступайте нам дорогу!»</i></p>	1 раз	<p><b>Участие</b> в парной эстафете.  <b>Просмотр и прослушивание</b> задания.  <b>Оказание</b> взаимопомощи и взаимоподдержки друг другу.</p> <p><b>Выполнение</b> команды и переход на следующую станцию.</p>
	<p>Содействовать развитию познавательных интересов, формированию умения отстаивания своего мнения, полного ответа на вопрос.</p>	<p><b>5.Станция «Отгадай-ка».</b>  <b>Задаёт</b> загадки:  <i>А) «Ты попробуй, отгадай-ка – Сколько в космосе планет? И, конечно, сосчитай-ка, Среди нас незнаек нет!»</i></p>	1 раз	<p><b>Отгадывание</b> загадок на различные темы.          (1.Плутон 2.Сатурн 3.Марс 4.Луна 5.Земля 6.Венера 7.Юпитер 8.Меркурий 9.Солнце – звезда, вокруг которой вращаются все планеты. Всего – 9.)</p>
		<p><i>Б) «Закалит он нам натуру, Укрепит мускулатуру! Не нужны конфеты, торт – Нужен нам один лишь ... (спорт)! Сколько звуков в этом слове? Отвечайте, не поспорив!»</i></p>	1 раз	<p><b>Отгадывание</b> звуков в слове «спорт». (5 звуков).</p>
	<p>Содействовать формированию чувства гордости за свою Родину.</p>	<p><i>В) «Два числа – девятка, пять И не трудно подсчитать. Месяц пятый, день девятый Ждём мы праздника, ребята!» (какого?)</i></p> <p><b>Подводит</b> итог, <b>рассказывает</b> о героизме советского народа в годы Великой Отечественной войне и <b>вручает</b> ученикам памятные значки с Днём Победы.</p>	1 раз	<p><b>Отгадывание</b> загадки о Дне Победы советского народа в Великой Отечественной войне.</p> <p><b>Получение</b> памятных призов: значка с символом Победы и Георгиевской ленточки.</p>
			1 мин.	

II Международная учебно-методическая конференция  
**«Актуализация педагогического опыта: ФГОС-урок»**

5.Рефлексия 2 мин.	Содействовать осмыслению и систематизации результативности учебно-познавательной деятельности.	<p><b>Содействует</b> осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности.</p> <p><b>Предлагает</b> определить уровень своих достижений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- что интересного было на уроке?</li> <li>- на каком этапе урока было скучно, неинтересно?</li> <li>- что получилось? А с чем не справился?</li> <li>- хотели бы вы ещё раз побывать в Спортландии или попутешествовать?</li> </ul>	2 мин.	<p><b>Подведение</b> итогов своей двигательной деятельности на уроке.</p> <p><b>Оценивание</b> своей учебной деятельности на уроке.</p> <p><b>Участие</b> в диалоге.</p>
6.Заключительный 2 мин.	Способствовать развитию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, дисциплированности.	<p><b>Подводит</b> итоги урока:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявляет мнения учащихся о результативности их деятельности;</li> <li>- оценивает степень решения поставленных задач.</li> </ul> <p><b>Объясняет</b> сущность домашнего задания: комплекс упражнений офп</p> <p><b>Прощается</b> с учащимися:  <i>«Итак, урок закончен,          Благодарю, вас, я!          Желаю всем удачи,          До новых встреч, друзья!».</i></p>	2 мин.	<p><u><b>Принятие информации для выполнения заключительного этапа урока.</b></u></p> <p><b>Участие</b> в подведении итогов урока.</p> <p><b>Формирование</b> представления о домашнем задании.</p> <p>Организованный <b>выход</b> из спортзала.</p>

### Методический анализ урока

Цель и задачи урока соответствуют теме, актуальны и конкретны.

1. Замысел урока полностью реализован: задачи, поставленные на уроке полностью решены.

2. Содержание урока оптимально, научно и является доступным для данной нозологической группы обучающихся.

3. Обучающиеся имели возможность выбирать формы и средства выполнения заданий, а также варианты представления итоговых результатов. Например, в основном этапе урока при ответе на вопросы учителя, обучающиеся должны были самостоятельно выбрать форму ответа.

4. На уроке были созданы условия для актуализации опыта обучающихся, а также их общения: они имели возможность наблюдать работу своих одноклассников и оценивать не только себя, но и друг друга. При подведении итогов урока каждый обучающийся смог высказать собственное мнение о выполнении упражнений другими учениками и поставить оценку.

5. Урок способствовал формированию ключевых компетенций:

**в предметной области:** учащиеся узнали о прикладном и оздоровительном значении упражнений в метании малого мяча для человека в повседневной жизни, подготовив реферативные работы на предложенную тему;

➤ **в осознании необходимости продолжать образование и самообразование:** обучающимся предложено в качестве домашнего задания подумать, какие физические качества развивают бег, ходьба и прыжки.

6. Урок способствовал развитию следующих качеств личности:

- *коммуникативности;*
- *способности к эффективному общению:* взаимодействию, взаимопониманию и взаимопомощи при выполнении физических упражнений в группе;
- *критичности мышления;*
- *самостоятельности и ответственности:* самостоятельное выполнение упражнений с соблюдением правил по технике безопасности;
- *способности к самооценке и самоанализу:* выставление оценки за выполнение заданий на отдельных этапах урока, рефлексия в заключительном этапе;
- *доброжелательности:* в классе обучаются дети с разной степенью тяжести заболевания опорно-двигательного аппарата, которые с уважением и заботой относятся друг к другу.

7. Обучающиеся получали помощь в решении значимых для них проблем (помощь в сборе мячей при метании малого мяча в горизонтальную цель, при смене положений).

8. Урок показал большую заинтересованность обучающихся: на протяжении всех этапов учитель осуществлял компетентный подход к каждому обучающемуся, отмечая выполнение заданий на учебном экране. Ученики проявили мотивацию к выполнению всех последующих заданий, анализируя ситуацию на учебном экране. В конце урока учитель предложил обучающимся самостоятельно подвести итог своей учебной деятельности и выставить оценку.

9. Комфортность образовательной среды: урок проходил в хорошо оборудованном спортивном зале, соответствующем всем гигиеническим нормам. При выполнении учебных заданий и физических упражнений был использован как стандартный спортивный инвентарь, так и нестандартное спортивное оборудование: мягкие модули, горизонтальные мишени для метания малого мяча, стулья с подлокотниками, учебный экран с карточками спортсменов и разноцветными магнитами, гимнастические ковры.

10. На уроке были применены следующие формы и методы диагностики предметных, метапредметных результатов обучающихся:

✚ **мониторинг деятельности обучающихся:**

➤ наблюдение за выполнением упражнений и заданий, решением поставленных на уроке задач по следующим критериям: «красный магнит» - 5, «синий магнит» - 4, «зелёный магнит – 3», «жёлтый магнит – дополнительный «+» к баллам;

✚ **вопросы для самоанализа (устное анкетирование):**

- что интересного было на уроке?
- на каком этапе урока было скучно, неинтересно?
- что получилось? А с чем не справился?

- проанализируй свою работу с помощью цветных магнитов.

**✚ анализ двигательной деятельности обучающихся с выставлением итоговой оценки:**

- выполнение упражнений при передвижении по учебному кругу;
- выполнение общеразвивающих физических упражнений с малым массажным мячом;
- выполнение метания малого мяча в вертикальную цель способом – сидя на стуле, одна рука поднята вперёд (по направлению к мишени), другая рука отведена за голову и слегка согнута в локте;
- выполнение игровых заданий;
- выполнение дыхательных упражнений и упражнений на расслабление.

### **Итоги урока**

Урок организован чётко. Соблюдены и проведены все этапы урока: переход от одного этапа урока к другому логичен. Внешний вид обучающихся (одежда и обувь) соответствует требованиям, предъявляемым к занятиям физическими упражнениями.

В физическом воспитании существуют такие понятия, как *общая* и *моторная плотность урока*. При определении *общей плотности* урока учитывалась вся полезная деятельность обучающихся, включая организацию, объяснение и показ упражнений. В *моторную плотность* урока входит только время, затраченное на выполнение физических упражнений, т.е. непосредственная физическая нагрузка (двигательная деятельность). На данном уроке *общая* и *моторная плотность* были достаточно высокими. Все ребята получили такую физическую нагрузку, которая соответствовала их возрасту, физическому развитию, возможностям и степени тяжести поражения опорно-двигательного аппарата.

В основном этапе урока был соблюден принцип обучения - «от простого к сложному»: от выполнения имитационных, подводящих упражнений в метании малого мяча до метания мяча в горизонтальную цель. Физическая нагрузка чередовалась с паузами отдыха, во время которых учитель подробно разбирал работу обучающихся, указывал на ошибки и демонстрировал правильное выполнение задания.

В конце основной части была применена игровая соревновательная технология: выполнение круговой эстафеты.

В заключительном этапе урока обучающимся было предложено выполнить упражнения на гибкость, т.к. организм детей был хорошо подготовлен для развития этого качества.

Была проведена рефлексия, во время которой обучающиеся самостоятельно, по результатам показателей на магнитной доске, смогли достаточно критично подвести итог своей деятельности на уроке и поставить справедливые оценки.

### **Приложение**

**Какие правила по технике безопасности при выполнении метания малого мяча нужно соблюдать, а какие – нет?**

#### **Правило №1:**

*«Перед выполнением упражнений в метании мяча обязательно делать разминку».*

**Правило №2:**

*«Необходимо выполнять все задания и упражнения в метании мяча строго по команде учителя».*

**Правило №3:**

*«Можно метать мяч на дальность, когда в поле находятся люди».*

**Правило №4:**

*«Передавать мяч своему товарищу можно только из рук в руки, а не броском».*