**Урок физической культуры в 3-4 классе для детей с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости**

**Тема урока** «Остановка и начало движения по звуковому сигналу»

**Цель урока** учить начинать и прекращать движение по звуковому сигналу.

**Задачи урока**

*Образовательная* Формировать умение останавливаться и двигаться по звуковому сигналу;

Закреплять умение выполнять упражнения во время движения.

*Коррекционно – развивающие;* корректировать умение общаться со сверстниками во время деятельности;

Корректировать моторику тела, осанку, внимание.

*Воспитательная* формировать умение проявлять дисциплинированность;

Воспитывать интерес к урокам физкультуры.

**Оборудования** спортивная форма, кегли.

**Место проведения** спортивный зал

**Ход урока**

**Подготовительный этап (9 мин.):**

 Построение, приветствие, сообщение темы и задачи.

- Ребята, мы сегодня с вами начнём урок с путешествия по тропинке, на которой остались следы, но сначала надо пройти через мост – ходьба на равновесие, руки в стороны; руки вверх. Скажите, движения каких зверей и птиц я изображаю, и как они называются?

*(Демонстрация двигательных действий: ходьба на внешней стороне стопы*; *ходьба, перекатываясь с пятки на носок; ходьба на носках),*

-следы медведя – ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе;

-следы тигра – ходьба, перекатываясь с пятки на носок;

-следы цапли – ходьба на носках.

- а сейчас по тропинке пробежит лошадь. Сначала она пробежит быстро, потом очень быстро. (*дети бегут по залу поднимая высоко ноги)*

Ребята, а для чего мы с вами выполняли эти упражнения? (профилактика плоскостопия)

Сейчас мы выполним перестроение в круг, и я вас научу играть в

***подвижную игру «Затейники»:***

 Взявшись за руки, все участники игры, движутся по кругу и проговаривают:
*Ровным кругом друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте, дружно вместе
делаем вот так….*
После слов "Стой на месте" ребята останавливаются, разнимают руки и ждут движения затейника. Затейник показывает какое-нибудь движение, и все повторяют его. (*общеразвивающие упражнения)*

-закончили упражнения.

Ребята, а зачем мы с вами выполняли упражнения?

**Основной этап (22мин)**

**Закрепление ранее изученного материала**

Учитель дает команду.

«В одну шеренгу становись!»

*(Дети выполняют команду)*

Учитель.

- На прошлых занятиях мы с вами учились поворачиваться на лево и на право, а помогали нам в этом кегли. Сегодня мы с вами еще раз потренируемся в поворотах. Поверните голову и посмотрите какого цвета кегли стоят справа? Какого слева? А прямо? Я буду говорить к какой кегле вам нужно повернуться а вы будете выполнять. Я стану хвалить самого внимательного.

- повернули головуьна право к красной кегле;

-повернули голову на лево, к синей кегле;

- повернули голову к желтой кегле, прямо;

-повернулись к синей кегле на лево;

- повернулись прямо к желтой кегле;

- повернулись направо к красной кегле.

Молодцы.

Теперь я добавлю еще кегли, и мы пойдем в обход зала, и будем поворачивать только когда дойдем до кегли.

( *Дети выполняют упражнение. Потом учитель добавляет кегли по углам зала и дети идут от кегли к кегли поворачиваясь только когда достигают кегли. )*

Молодцы. Класс стой раз, два.

 **Изучение нового.**

Ребята сейчас мы с вами потренируем свою внимательность. Вы будете двигаться по залу и, как только, услышите сигнал, *( удар бубна)* вы должны остановиться.

*(Дети выполняют движения и по сигналу останавливаются. Учитель отмечает у кого получается)*

Учитель.

А сейчас ребята давайте поиграем в игру «Совушка»

*(Игроки на площадке располагаются произвольно. «Совушка» - в гнезде.*

*По сигналу ведущего: «День наступает, всё оживает!» - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жучков и т. д.*

 *По второму сигналу: «Ночь наступает, всё замирает – сова вылетает!» - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал).*

«Совушка» выходит на охоту. Заметив ошибку игрока, она её исправляет.

Затем «Совушка» опять возвращается в своё гнездо, и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке. Игра продолжается пока каждый из игроков не побудет Совушкой.

**Заключительный этап**

Дети перестраиваются в шеренгу.

Размыкаются на вытянутые руки, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

- руки поднять вверх, вдох,

-руки опустить в низ, выдох.

-закрыть глаза и досчитать до десяти.

 Дети смыкают строй. Выполняют команду; «Равняйсь», « Смирно».

 Итог урока .

Учитель.

-Что интересного было на уроке?

-Что было для вас трудно?

- что больше всего понравилось?