**Методическая разработка**

**урока физической культуры и здоровья в VIII классе**

**(СМГ, учащиеся со сколиотической болезнью позвоночника)**

**Тема:** Элементы настольного тенниса.

**Задачи урока:**

1. Разучить набивание мяча на месте и в движении.
2. Развивать координационные способности.
3. Воспитывать сознательное отношение к занятиям физической культуры, повышать интерес к настольному теннису.

**Место проведения**: спортзал

**Инвентарь**: маленькие мячи, ракетки, теннисные мячи, конусы, координационные лестницы, теннисный стол, обручи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Содержание учебного материала | Дозировка | Организационно – методические указания |
| **I** | **Подготовительная часть** | 15 минут |  |
| 1 | - построение  - приветствие учеников;  - проверка присутствующих и их готовности к уроку (самочувствие, внешний вид);  -сообщение задач урока | 2-3 минуты | Проверить готовность учащихся к уроку (наличие спортивной формы и обуви; выявление больных и отсутствующих). |
| 2 | Подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС) | 0,5 минуты | Измерение ЧСС за 10 секунд в положении сидя и ее анализ |
| 3 | Порядковые и строевые упражнения:  - на месте: выполнение команд «Направо!», «Налево!» и «Кругом!» | 2 минуты | Добиваться четкого выполнения команд |
| 4 | Ходьба и ее разновидности:  -на носках, руки на поясе;  -на пятках, руки за голову, локти в стороны;  - с высоким подниманием бедра, руки согнуты в локтях ладонями книзу;  - в полу приседе, руки на поясе;  -в полном приседе, руки на коленях;  Бег и его разновидности:  -медленный бег;  -приставными шагами, через правый бок;  -приставными шагами, через левый бок;  -спиной вперед  - упражнение на восстановление дыхания в ходьбе: руки через стороны вверх - вдох, руки вниз - выдох |  | Контроль за правильным положением частей тела при выполнении упражнений |
| 5 | Комплекс ОРУ в движении:  1. Руки к плечам. Вращение плечами  1-4 – вперед  5-8 – назад  2. И.п. – основная стойка, руки перед грудью согнуты в локтях.  1-2 – рывки согнутыми руками перед грудью,  3-4 – рывки прямыми руками в стороны,  5-6 – разноименные рывки прямыми руками вверх-вниз,  7-8 – разноименные рывки прямыми руками вверх-вниз со сменой положения рук.  3. Руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Круговые вращения в локтевых суставах.  1-4 – во внутрь  5-8 – наружу  4. Руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Круговые вращения в лучезапястных суставах.  1-4 – вперед  5-8 – назад  5. Руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Сгибание разгибание пальцев рук.  1-8  6. Наклон вперед на каждый шаг.  1-8  7.Перебрасывание мяча с одной руки в другую.  8.Подбрасывание мяча кверху и ловля.  -правой  -левой  -поочередно  9. Жонглирование мяча | 3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  3 раза  1 раз  30 сек  30 сек  30 сек  30 сек  2 мин  30 сек  30 сек  30 сек | Контроль за правильным положением частей тела при выполнении упражнений |
| **II** | **Основная часть**  1. Разучить набивание мяча на месте  1.1. На месте (на ладонной, тыльной стороне ракетки)  1.2. С шагами (вперед, назад, вправо, влево)  1.3. Вокруг себя (в правую, левую сторону)  2. Разучить набивание мяча в движении  2.1. В парах  2.2. С конусами  2.3. На координационной дорожке.  Подачи на столе.  3. Игра "Не урони мяч" | 25 минут  3 минуты | Сохранять осанку.  Ноги расставлены на ширине плеч, рука с ракеткой вынесена вперед, плечи опущены, предплечье и кисть  Ученики становятся в обручи, одновременно начинают набивание мяча и стараются не уронить мяч, запрещено выходить из обруча, тот кто уронил мяч садится на скамейку и в положении сидя набивает мяч |
| **III** | **Заключительная часть**  [Игра на внимание "Светофор"](http://www.yandex.by/clck/jsredir?bu=inm0&from=www.yandex.by%3Byandsearch%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2123.4mZV9_blBO_xMU1-7x2wEan3xZ6TrfP6Mt9_2UOiruwd7_1Fr7MDQJW1xtLo79HE6ZTwL-xanEiH2iua-mydOiZ9vQdI8Gs8jyH2rSf6vcw.d430e4bb6d3907bfa9b65adeeab733f06bd5644b&uuid=&state=PEtFfuTeVD5kpHnK9lio9dFa2ePbDzX7kPpTCH_rtQkH2bBEi5M--bO-cYhaTVRUPt9FXYN03weBS9nKEr_LVd0b6HOMUidQ&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFHg6yjfU3sNynZors9BkSvcSUPkS901VMALsnIR4HZQ2HVznzd_Tc_-hpgv983L9Xedb7c8cH8bJmvNslQN2uixnRPLfZekR7bbSjTyTmrDFpW8RH3n3mZPb0iKvuKf3VRRM7GRcVa7TSWHp6zWS1fF0aoDGw6mway-kI7O1w4hzlYnUgrGpXX9gNgeRwXT7C1nGjroydzZBbiKvZjcwCwAgD-6hsx9UmTgptBl8Y5pHYbLYjQS7gtE6VJu3JlbY6xaCT1YOJaqcCkxNEifq83isnErxiHdTjCAJMJRMcOjZrcFq9R2VPlOxA8N8xAsBPVaQRX1ErfDsfwNUs27tU46RetIzSn5ZwTvOewyQy2RbfUl6tfJIZ8IhHyMbECPc5u9uqrPZO7jFSjxtl8YUq_uB50ukLEEHQLI-5kQIUdk6TBXLyHb5LNXKfaQQO_p2d4tSZNz7LLUFzPl0r1ciWwRKJcqpMvJ4B5KY6CTtqBGvaGP9Nzur4lb77bYpGvjmqhusD_U7mao_&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTXJEZ0ctQ1ZwS2x3S3Z0UDhvRUxrWGJIVWtOYzZvYXVPUXRKMG5zX2xSZFRDb3pfTkZteDNXeGNqSWpNMnFuUmxYZzhaWWxTVzdLQUZUVDEzelVxeGR3RlBVRnh6WUpiRXJYUXBoQ0I0SEVWa05JSFJydXZFdE5UUENDN0xrSXc2TEhRbzJ3WVRGSlR5c3FKT3Q4N3FrbmR5WHN2Q1c3bVEsLA,,&sign=9a7253cc7a26deeb15de969189ffeb24&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUktv92klnDKHbzjnJ3NB5Zv2Q2PXo2exzvUsPfJKL2M9WysGHcBtFqK48_05eBxIeH_CJwb3S3fGZL7kI5EyeCbAlIPpSdSkPFUMVipbJd8o9jr30Xs-cQD769cy_XUwQ0v9IUeK-LMau-A_DC4AhgpH1jpp9QiRYOJeeImZpw76m9jlgbc3T0kS_4sUn3oa8vVvnLELr47Hb8SQZwCT-B-cUQ4PXmGP_MR3Lej-tm7UhVMkWm3GACVhd1eyQQ48Yw,,&l10n=ru&rp=1&cts=1555359094578&mc=1.584962500721156&hdtime=4081.6" \t "_blank)  Подсчет ЧСС  Разобрать ошибки, если имели место  Подведение итогов урока | 5 минут  2 минуты  0,5 минуты  2 минуты  1 минута | На зеленый сигнал - ходьба на месте с набиванием теннисного мяча, на желтый - набивание теннисного мяча на месте, на красный - удержание теннисного мяча на ракетке на месте  Измерение ЧСС за 10 секунд в положении сидя и ее анализ  Отметить лучших учеников |