КОНСПЕКТ

открытого урока по физической культуре в 3 классе ГБОУ «Опочецкой специальной (коррекционной) школы-интерната для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей с ограниченными возможностями здоровья».

ТЕМА: Гимнастика. Совершенствование навыков выполнения гимнастических упражнений.

ЦЕЛЬ:

Способствовать коррекции физических качеств и психических процессов у младших школьников с ОВЗ на уроках гимнастики.

ЗАДАЧИ УРОКА:

Образовательные:

1 .Совершенствовать навыки строевых построений (повороты кругом переступанием) и перестроений (перестроение из шеренги по одному в шеренгу по два и по три по расчету (уступом)).

2.3акрепить навыки ранее изучаемых гимнастических элементов :

-лазание по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным способом;

-ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в приседе и с наклоном вниз.

Развивающие задачи:

1.Развивать умение контролировать свои действия в процессе выполнения гимнастических упражнений и эстафет.

2.Формировать умения обучающихся взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности.

Коррекционные задачи:

1 .Способствовать коррекции произвольного внимания, долговременной памяти, развитию речевого аппарата, чувства ритма в процессе урока.

2.Способствовать коррекции правильной осанки и укреплению мышц свода стопы.

Воспитательные задачи:

1 .Воспитывать дисциплинированность и самостоятельность, доброжелательное отношение к окружающим в процессе урока.

2.Способствовать развитию и закреплению навыков по самообслуживанию.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: набивные мячи 1кг -4шт, гимнастические скамейки -4шт, свисток, гимнастические маты, фишки -2шт.

Учитель: Степанова Наталия Ананьевна.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| 1.Организация занимающихся, коррекция и координация движений и внимания.2.Проверка сохранения положенияправильной осанки3.Преодоление инертности физиологических процессов4.Подготовка организма к предстоящей работе5.Развитие навыка быстрого построения, ориентирования в пространстве, дисциплинированности, быстроты реакции, коррекции внимания и памяти; Развитие речевого аппарата. Формирование чувства ритма.6.Совершенствование навыков владения гимнастической палкой7.Организация занимающихся8.Коррекция основных положений и движений рук, ног, туловища, головы.9.Организация занимающихся10.Закрепление ранее изученного материала11.Развитие физических качеств: силы мышц рук и ног, ловкости, быстроты реакции12.Развитие и коррекция памяти, внимания, речевого аппарата, координация движений, доброжелательного отношения к товарищам.13.Учить уборке и переноске инвентаря, навыкам по самообслуживанию.14.Учить самостоятельному оцениванию выполнения упражнений другими учениками.15.Коррекция внимания, памяти.16.Восстановление физиологических процессов в организме. | **I.ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**1.Построение2.Рапорт3.Приветствие и сообщение задач урока4.Выполнение задания у стены- принятие положения правильной осанки 5.Повороты на месте6.Разминка в движении-ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы со сменой положения рук.-легкий бег со сменой направления

|  |
| --- |
| 7. Дыхательные упражнения: руки |
| вверх - вдох, на выдохе «У» - |
| руки опустить; |
| б) руки вверх - вдох, на выдохе -«Ж»- руки опустить; |
| в) руки вверх - вдох, на выдохе- |
| «Спорт» - руки опустить; |
| г) руки вверх - вдох, на выдохе-«Здо-ро-вье!» - руки опустить. |

8. Ходьба по кругу – взять гимнастические палки.9. Перестроение из шеренги по одному в 3 шеренги уступом по расчету.10.ОРУ с гимнастическими палками:1) И.п.- стоя, палка внизу, в выпрямленных руках1-палка вверх, руки выпрямить, подняться на носки, потянуться.2- И.п.3- то же что и 14. И.п.2) И.п.- стоя, палка внизу, в выпрямленных руках1-палка вправо, руки в сторону - назад2- И.п.3- то же, но влево4. И.п.3) И.п. - стоя, палка внизу, в выпрямленных руках1-палкавперед, присесть2- И.п.3- палка вниз к полу, наклон4. И.п.4) И.п.- стоя, палка вперед1-мах правой ногой к палке 2- И.п.3- мах левой ногой к палке4. И.п.5)И.п.- стоя, палка в упоре(обе руки на палке)1-4 прыжки махами со сменой ног вправо, влево.11.Обратное построение в 1 шеренгу с укладкой гимнастических палок.  **II**.**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**1.Подготовка мест занятий2.Деление на 2 команды.3.Эстафета с повторением пройденного материала:-выполнить потягивание на гимнастической скамейке с одновременным перехватом руками и лазанием по гимнастической стенке произвольным способом.-ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в приседе и с наклоном.4.Уборка мест занятий.5.Отдых на скамейке.6.Закрепление пройденного материала.-лазание по гимнастической стенке одноименным способом.7.Построение в 1-шеренгу (проговорить стишок «Речка-линия течет, уточка -водичку пьет. Мы носочки подровняем ровный строй не потеряем».

|  |
| --- |
| Ш.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. |
| 1.Игра на коррекцию внимания,памяти: «Светофор»Содержание игры:Учащиеся стоят в шеренге.Учитель показывает поочереднокружки зеленого, красного,желтого цветов.При показе красного кружка -стоять без движения.«Красный цвет - движеньянет!»При показе желтого кружка -

|  |
| --- |
| хлопаем в ладоши. |
| «Желтый - приготовиться!»При показе зеленого кружка - |
| шагаем на месте.

|  |
| --- |
| «А зеленый - путь открыт!Можно смело Можно смело двигаться!» |
| **Можно смело двигаться!»**1 .Подведение итогов игры,урока, оценивание учащихся. |
| 2.Домашнее задание.3.Организованный выход из зала. |

 |

 |

 | 15 -16мин15сек15сек20сек30сек30сек3круга3-4круга1-2круга1круг15сек6-7мин4-6 раз4-6раз4-6раз4-6раз10-15прыжков20сек19-20мин10 сек10мин10сек10мин10Сек5 мин1мин | Говорить четко ясно «Рано - утром просыпаюсь, солнцу, ветру улыбаюсь и при этом с кем встречаюсь, слово: «Здравствуй!» - говорю!«Здравствуйте! Сегодня на уроке мы будем выполнять упражнения на гимнастической стенке и скамейке,разучим комплекс ОРУ с гимнастическими палками».«Но сначала проверим наши спинки. Для этого подойдите к стене и прислонитесь к ней:Затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Сохраните это положение, сделав шаг вперед.«Положение правильной осанки принять!»Исправление ошибок.«Выполним повороты на месте: Направо! Налево! Кругом!»«Смотреть вперед!Следить за осанкой! За направляющим , направо в обход по залу шагом марш! Руки на пояс, на носках марш! Руки за спиной, взяться за локти, на пятках марш! Руки за голову на внешней, внутренней стороне стопы марш!» Ребята, кто ходит так как мы сейчас? (мишка) А кто знает стих про Мишку -косолапого?» «За направляющим легким бегом марш! Следим за осанкой, друг друга не обгоняем, соблюдаем дистанцию в строю!По свистку бег в обратном направлении! Строй не менять! Следить за дистанцией»Выполнять движения руками через стороны. Вдох - носом (глубокий), выдох - ртом (резкий).По ходу взять гимнастические палки (в правую руку на плечо).«На 1,2,3 рассчитайсь, 1 номера выполняют 1 шаг вперед, 2-2шага, 3-3шага вперед. Одновременно, по расчету вперед шагом марш!»Руки выпрямлены, потянуться, посмотреть на палку.Следить за осанкой.Делать под счет, вместе со мной.Потянуться вправо, влево, руки напряжены, выпрямлены. Спина прямая. Следить за осанкой, смотреть вперед.При наклоне ноги в коленях не сгибать.Вперед не наклоняться, ноги выносить прямые.Смотреть вперед.Следить за осанкой, исправлять ошибки. Использовать зеркальный показ.«Кругом на свои места шагом марш!»Палки на место!Следить за дисциплиной.«На 1,2 рассчитайсь!1 номера - шаг вперед! 2-номера 2 шага вперед! Шагом марш!»Выполнять задания по команде учителя.Следить за дисциплиной и исправлять ошибки по мере их появления. Подбадривать учащихся.Быстро и организованно.Объяснение, показ. Опробование с последующим исправлением ошибок самими учащимися.

|  |
| --- |
| «А теперь |
| проверим как вы |
| знаете правила |
| дорожного |
| движения и |
| сыграем в игру |
| «Светофор»!» |
|  |
| Правила игры:1.Движения |
| выполнять на |
| месте. |
| 2.Если сделана |
| ошибка - шаг |
| вперед. |
|  |
| Проговаривание |
| стиха: |
| «Красный цвет - |
|  движенья нет!»«Желтый -приготовиться!»«А зеленый - путьоткрыт!Можно смелодвигаться!»Самыми внимательнымиоказались ...Молодцы!Остальнымстараться бытьболеевнимательными.Молодцы! Науроке всестарались, велисебя хорошо.Всем сегодняоценка 5.Д/з: Повторитьповороты наместе и играть вразличные игры своспитателем напрогулке. Всемолодцы!Урок окончен.До свидания.Направо! Из залашагом марш! |

 |