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 положения  правильной осанки  3.Преодоление инертности физиологических процессов  4.Подготовка организма к предстоящей работе  5.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 палкой  7.Организация занимающихся  8.Коррекция основных положений и движений рук, ног, туловища, головы.  9.Организация занимающихся  10.Закрепление ранее изученного материала  11.Развитие физических качеств: силы мышц рук и ног, ловкости, быстроты реакции  12.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.Построение  2.Рапорт  3.Приветствие и сообщение задач урока  4.Выполнение задания у стены  - принятие положения правильной осанки    5.Повороты на месте  6.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 руках  1-палка вверх, руки выпрямить, подняться на носки, потянуться.  2- И.п.  3- то же что и 1  4. И.п.  2) И.п.- стоя, палка внизу, в выпрямленных руках  1-палка вправо, руки в сторону - назад  2- И.п.  3- то же, но влево  4. И.п.  3) И.п. - стоя, палка внизу, в выпрямленных руках  1-палкавперед, присесть  2- И.п.  3- палка вниз к полу, наклон  4. И.п.  4) И.п.- стоя, палка вперед  1-мах правой ногой к палке  2- И.п.  3- мах левой ногой к палке  4. 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 занятий  2.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 поочередно  кружки зеленого, красного,  желтого цветов.  При показе красного кружка -  стоять без движения.  «Красный цвет - движенья  нет!»  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 -16  мин  15  сек  15  сек  20  сек  30  сек  30  сек  3  круга  3-4  круга  1-2  круга  1  круг  15  сек  6-7  мин  4-6 раз  4-6  раз  4-6  раз  4-6  раз  10-15прыжков  20  сек  19-20  мин  10 сек  10  мин  10  сек  10  мин  10  Сек  5 мин  1  мин | 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 - путь  открыт!  Можно смело  двигаться!»  Самыми внимательными  оказались ...  Молодцы!  Остальным  стараться быть  более  внимательными.  Молодцы! На  уроке все  старались, вели  себя хорошо.  Всем сегодня  оценка 5.  Д/з: Повторить  повороты на  месте и играть в  различные игры с  воспитателем на  прогулке. Все  молодцы!  Урок окончен.  До свидания.  Направо! Из зала  шагом марш! | |