Конспект

открытого урока по физической культуре в 4 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 колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево; из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием).

2.3акрепить навыки ранее изучаемых гимнастических элементов :

-прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног;

-вис на гимнастической рейке до 10-15 секунд;

-перелезание через бревно.

Развивающие задачи:

1 .Развивать физические качества с помощью выполнения упраждений МКТ (методом круговой тренировки).

2.Развивать умение контролировать свои действия в процессе выполнения упражнений МКТ.

3.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: набивной мяч 2кг, большой гимнастический мяч (колючий), коррекционный мяч (для развития мелкой моторики), большой гимнастический мяч с ручкой, коррекционная дорожка для стоп, перекладина, гимнастическое бревно, гимнастические скамейки, свисток, гимнастические маты, резиновый мяч, гантели 1 кг, фишка - ориентир, свисток, секундомер.

Учитель: Степанова Наталия Ананьевна.

ХОД УРОКА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| 1.Организация | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ | 15 мин | Говорить четко, |
| занимающихся, | ЧАСТЬ. |  | ясно |
| коррекция и |  |  | «Рано утром |
| координация |  | 15сек | просыпаюсь, |
| движений и | 1.Построение | 15сек15сек | Солнцу, ветру |
| внимания. | 2.Рапорт | 15сек | улыбаюсь,И при этом,с кемвстречаюсь.Слово:«Здравствуй!» - говорю! |
|  | 3.Приветствие и сообщение | 15сек | «Здравствуйте |
|  | задач урока. | 1раз | ребята! Сегодня на уроке мы будем выполнять упражнения по станциям, чтобы стать сильнее, выносливее и стройнее; закрепим умения в построениях и преодолении препятствий». |
|  |  |  | «Но сначала |
| 2.Проверка |  |  | давайте проверим |
| сохранения | 4.Проверка положения |  | наши спинки, |
| положения | правильной осанки. |  | правильная ли у |
| правильной |  |  | нас осанка. Для |
| осанки, ориентированияв пространстве, дисциплинированности, быстроты реакции, коррекции внимания и памяти, развития речевого ап |  |  | этого подойдите к стене и прикоснитесь: затылком, лопатками, ягодицами и пятками.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| аппарата, чувства ритма. | 5. Повороты на месте. | З0сек | Исправитьошибки.«Выполним повороты на месте: Направо! Налево! Кругом!» |
| 4.Подготовка организма к предстоящей работе. | б.Разминка.1. Ходьба на носках, руки на пояс.

2)Ходьба на пятках, руки на пояс. | 1круг 1круг | Смотреть вперед. Говорить четко, ясно. «За направляющим, направо в обход по залу шагом марш! Руки на пояс! На носках марш! Руки за спиной, взяться за локти! На пятках марш!» |
| 5.Развитие навыка быстрого построения, ориентирования впространстве, дисциплинированности, быстроты реакции, коррекции внимания и памяти, развитие речевого аппарата, формированиечувства ритма. | 1. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы.

4)Легкий бег со сменой направления, приставными шагами правым и левым боком; | 1круг4круга | «Ребята, какой стих вы знаете про мишку - косолапого?» «Мишка ...» «Налево! За направляющим бегом марш! Кругом! В обратном направлении бегом марш! Приставвными шагами леым  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5.Подготока организма к предстоящей работе.6.Совершенствовать навыки владения и переноски гимнастического обруча.7.Коррекция основных положений движений рук, ног, туловища, головы. 8.Организация занимающихся.9.3акрепление ранее изученного материала.10.Развитие физических качеств: силы мышц ног, прыгучести, ловкости, выносливости, быстроты реакции. 11.Развитие координации движений, ориентировки в пространстве. 12.Коррекция мышц стоп.13.Развитие мышц мелкой моторики рук.14.Развивать прыгучесть и координацию движений.15. Закрепить навыкивыполнения ранее изученных упражнений. 16.Развитие умений владения мячом (бросока и ловли после отскока).17.Развитие силы мышц рук.18.Воспитаниедисциплинированности.19.0рганизациязанимающихся.20.Учить уборке и переноске инвентаря, навыкам по самообслуживанию.21 .Закрепление и совершенствование ранее изученных гимнастических элементов. 22.Развитие и коррекцияпамяти,внимания,речевогоаппарата,координациядвижений,доброжелательного отношения ктоварища.23.Восстановление физиологических процессов в организме.24.Организаци занимающихся. | 5) Дыхательные упражнения: а)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; выпрямленными руками, направленными вверх.7.Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 в движении с поворотом налево (разведением) с переноской обруча.8. ОРУ с обручами.1)И.п.- стоя, обруч внизу1-обруч вперед (в вертикальной плоскости); 2-обруч вверх (в горизонтальной плоскости); 3-обруч вперед (в вертикальной плоскости); 4-обруч вниз. 2)И.п.- стоя, обруч внизу1-поворот туловища вправо, обруч вправо, руки выпрямить; 2-И.п. 3-поворот туловища влево, обруч влево, руки выпрямить; 4-И.п. 3)И.п.- стоя, обруч внизу1-3 - пружинистые наклоны вперед, обруч (в вертикальной плоскости) вперед.4-И.п.4)И.п.- стоя, обруч внизу. 1- присесть, обруч вверх в вертикальной плоскости. 2-И.п.3-4 - то же, что на 1-25)И.п.- стоя, обруч лежит на полу. 1- 4 - прыжки выполнять на 2-х ногах с продвижением через обруч вперед.1-4 - прыжки на 2-х ногах с продвижением через обруч назад.9.Ходьба на месте на восссстановление дыхания, обруч на плечо. 10.Обратное перестроение из колонны по два разведением и слиянием в колонну по одному с переноской и уборкой обручей.**II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**. 1.Построение в 1 шеренгу.2.Подготовка к проведению МКТ3.Объяснение и показ упражнений. 4.М КТ (метод круговой тренировки):Станция 1 Перекаты на животе на колючем гимнастическом мяче.  Станция 2Приседание с набивным мячом за головой 1 кг языке. Станция 3Ходьба по дорожке для коррекции стоп (без обуви)В и.п. стоя, руки на пояс, выполнять медленную ходьбу по дорожке. Станция 4Выполнение коррекционных упражнений с колючим мячом для развития мелкой моторики рук.Станция 5Прыжковые упражнения на большом гимнастическом мяче с ручкой.Станция 6Вис на перекладине(гимнастической рейке) Станция 7Метание мяча в вертикальную цель любым способомСтанция 8Сгибание и разгибание рук с гантелями 1кг к груди и обратно.Построение в 1 шеренгу.1.МКТ (метод круговой тренировки) 2.Организованный переход кместам занятии.3.Выполнение упражнений по станциям с последующиморганизованным переходом от станции кстанции 4.Отдых на скамье.-Уборка мест занятий. -Подготовка полосы препятствий5.3акрепление в полосе препятствий навыков ранее изучаемых гимнастических элементов : -прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног; -перелезание через бревно, (подготовка мест занятий)-пролезть в обруч, вернуться в строй. 6.Построение в 2 шеренги. 7 .Выполнения задания. 8.Уборка мест занятий. Ш.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. 1.Построение в 1-у шеренгу. 2.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 двигаться!» 1 .Подведение итогов игры, урока, оценивание учащихся. 2.Домашнее задание. 3.Организованный выход из зала. | 1круг30сек3-4раза3-4раза3-4раза3-4 раза3-4 раза15-20сек20-23мин5-7сек 15 сек15сек15сек15сек15сек.15сек15сек15 сек10сек 10сек15сек5сек5мин1мин5мин1мин2,5мин1.5мин5сек5сек | (правым) боком марш! Закончили! Шагом марш!».Упражнения на дыхание.Выполнение упражнения на месте. Ладони внутрь.Движения руками выполнять через стороны.«Обручи на правое плечо!За направляющим, через середину зала в колонну по одному марш! Разведением налево, направо в колонну по одному марш! Слиянием через середину зала в колонну по два, интервал дистанция 2шага! На месте стой! Налево! Обруч вниз!» Руки в локтях не сгибать.Следить за правильностью выполнения. Следить за осанкой.Исправлять ошибки. Выполнять упражнения в зеркальном отражении, под счет по команде учителя. Говорить четко и ясно. Следить за правильностью выполнения, за дисциплиной. Руки выпрямить, прогнуться. Говорить четко, ясно. При наклонах опираемся руками об обруч. При приседании спина прямая. Следить за правильностью выполнения, дисциплиной. Прыжки выполнять 2-мя ногами. Исправлять ошибки по мере их появления. Подбадривать ребят.Обруч на правое плечо. Спина прямая, смотреть вперед. Следить за осанкой. «Класс! Налево! Занаправляющим разведением налево, направо шагом марш!Занаправляющим, через середину зала слиянием в колонну по одному марш! Передвигаясь по кругу положить обручи на место!» Объяснение заданий на доступном детям языке.Лечь на мяч животом, отталкиваясь ногами и перебирая руками вперед, выполнять перекаты на мяче вперед и назад. Локтиразвернуть, спина прямая, смотреть вперед. Сесть на скамью. Снять обувь.«Проверим умеете ли вы обуваться?» Одеть обувь.Выполнять перекаты мяча по ладоням, встречные движения ладонями по мячу, сжимание мяча. Сесть на мяч, взяться руками за ручку,отталкиваясь ногами от пола, выполнять прыжки на месте вверх,Следить за осанкой.Принять висправильным хватом. Сохратятьположение досвистка учителя.Выполнять броски мяча в цель от указанного ориентира. После отскокамяча от стены, стараться его поймать. Принять и.п.- гантели (1кг) внизу. Выполнить сгибание рук в локтях к груди и обратно. Следить за дисциплиной и ТБ. Организованный переход от станции к станции.«И.п. принять!Упражнение начинай!»«Закончили!Инвентарь положить!Направо! К смене мест занятий шагом марш!» Следить за дисциплиной и ТБ.Ошибки исправлять по мере их появления. Доброжелательное отношение, оказание помощи. Посадить детей на скамейку для отдыха.Говорить четко и ясно.Содержание полосы препятствий:\*Преодолеть длину гимнастической скамейки, выполняя передвижение прыжками боком через скамейку с опорой на обе руки и толчком 2-х ног от пола.\*Преодоление бревна: способом перелезания с опорой на обе руки и толчком ног с последующим опорой на живот и переворотом ног через бревно. «Переход через скамейку осуществлять, опираясь на две руки одновременно, отталкиваясь двумя ногами от пола.Перелезание осуществлять с опорой на обе руки и толчком ног споследующим опорой на живот и переворотом ног через бревно.Затем пролезть в обруч и вернуться в строй.»«На 1-2 рассчитайсь! Первые номера 3 шага вперед, вторые 1 шаг вперед. По расчету шагом марш!»Следить за правильностью выполнения.Исправлять ошибки по мере их появления. Подбадривать учащихся.«Речка - линия течет. Уточка водичку пьет. Мы носочки подровняли, ровный строй не потеряли!»Не забывайте, что и в группах и дома необходимо убирать за собой свои вещи. «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 Будем над этим работать.. Какие физические качества мы сегодня на уроке развивали? 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! |