

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат №3 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Тольятти»

План – конспект урока по физической культуре

Тема: Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.

4 «В» класс

25.01.2018г.

Учитель физической культуры: Кузаева Е. В.

Тольятти, 2018г

Тема урока: Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.

Цель: Развитие координационных способностей (ловкости) посредством выполнения строевых и гимнастических упражнений.

Задачи:

Образовательные:

1. Обучение избранным видам двигательной активности.
2. Учить выполнять стойку на одной ноге на гимнастической скамейке с различным положением рук.

Воспитательные:

1. Воспитание навыков совместной деятельности.
2. Воспитание морально — волевых качеств учащихся, общей выносливости, настойчивости в достижении цели, дисциплины, самоконтроля.

Коррекционно — развивающие:

1. Развитие основных физических качеств, двигательных способностей, умений и навыков.
2. Коррекция пространственно-временной дифференцировки, точности и согласованности движений, моторики, осанки, зрительного и слухового анализатора.

Ход урока

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие метод. указания	Специальные метод. указания
I	Подготовительная часть 1. Организационный этап. Построение, Сообщение задач урока. 2. Разминка: - ходьба; - бег; - бег с высоким подниманием бедра; - ходьба; - упражнения в ходьбе: - ходьба на пятках, на носках, на внешней стороне стопы; - ходьба с прыжками и хлопками	10 – 15 мин 0,5 кр. 4 – 5 кр. 0,5 кр. 1 кр. 1,5 кр. 1 кр.	Пятки вместе, носки врозь, руки по швам. Спина прямая, смотрим вперед. По свистку.	Для учащегося Егора Д. освобожденного по состоянию здоровья от занятий ф.к. и Тиграна М. Организуются развивающие настольные

	<p>по сигналу. <i>Перестроение из одной колонны в две в движении с поворотом;</i> ОРУ.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе, 1 - наклон головы вперед, 2 - назад, 3 - влево, 4 - вправо; ● И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе, 1 - 4 круговые движение головой вправо, 5 - 8 круговые движения головой влево; ● И. п. – стойка ноги врозь, прямые руки вперед, 1 - 8 круговые движения руками вперед, 9 - 16 - назад; ● И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, 1 - 2 - 2 рывка согнутыми руками, 3 - 4 - 2 рывка прямыми руками; ● И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, 1 - 2 повороты туловища влево, 3 - 4 то же вправо; ● И.п. – стойка ноги врозь, руки за спину, 1 - 2 - 2 наклона влево, 3 - 4 - 2 наклона в права; ● И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, 1 - 2 - 2 наклона вперед, 3 - 4 - 2 прогиба назад; ● И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, 1 - 4 - 4 вращения тазом вправо, 5 - 8 тоже влево; ● И.п – стойка правая нога на носок, 1 - 8 вращение голеностопом 	<p>3 – 4 раза</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>3 – 4 раза</p> <p>3 – 4 раза</p> <p>4 – 6 раз</p> <p>4 – 6 раз</p> <p>4 – 6 раз</p> <p>2 – 3 раза</p> <p>1 – 2 раза</p>	<p>Все упражнения выполняются в медленном и среднем темпе, с сохранением осанки, плавно без резких движений, с увеличением амплитуды, с сохранением осанки.</p>	<p>игры.</p> <p>Для учащихся со специальной группой здоровья: Вадима Е., Ксюши М., Юли М., Алины П. Возможна замена бега, беговых упражнений на ходьбу, упражнения в ходьбе, индивидуально в зависимости от состояния здоровья, самочувствия, физической подготовки учащихся, снижения количества повторений ОРУ.</p>
--	---	--	---	---

	<p>правой ноги, смена ног 1 - 8 тоже левой; ● И.п – О.с., 25 прыжков на двух ногах.</p>			
II	<p>Основная часть. 1. Повторение правил по т/б при выполнении упражнений на гимнастической скамейке. 2. Подводящие упражнения: 1) ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук; 2) стойка на носках на гимнастической скамейке; 3) ходьба на носках по гимнастической скамейке, руки вверх. 4) стойка на одной ноге на гимнастической скамейке с разделением основных элементов, руки в стороны. 3. Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба по гимнастической скамейке, стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различным положением рук. 4. Подвижные игры: - «Гуси, лебеди».</p>	<p>18 – 20 мин 2 – 3 раза 2 – 3 раза 2 – 3 раза 2 – 3 раза 1 – 2 раза</p>	<p>Спина прямая, смотрим вперед; Руки прямые, пальцы не расставлять;</p>	<p>Деятельность учителя: - рассказ, - показ, - контроль за выполнением упражнения, - обеспечение страховки. Учащиеся со специальной группой здоровья: Вадим Е., Ксюша М., Юля М., Алина П. выполняют только подводящие упражнения, упр. 2,3,4 выполняется с поддержкой. Ангелина Л. выполняет все упражнения, с возможной организацией поддержки п. 2 упр 3, 4, п. 3. Физическая нагрузка при участии в подвижной игре дозируется снижением количества пробегаемых отрезков индивидуально.</p>

<p>III</p>	<p>Заключительная часть. 1. Дыхательные упражнения. 2. Построение. Строевые упражнения: - расчет на 1-2; - повороты направо, налево под счет. 3. Выставление оценок. 4. Рефлексия.</p>	<p>5 – 7 мин</p>	<p>Глубокий медленный вдох, глубокий медленный выдох.</p>	<p>Учащиеся со специальной группой здоровья Егор Д., и Тигран М. отвечают на вопросы по теме урока.</p>
-------------------	---	----------------------	---	---