

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. Элементы акробатических упражнений.

9 «В» класс

27.11.2019г.

Учитель физической культуры: Кузаева Е. В.

Тольятти, 2019г

Тема урока: Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.

Цель: Развитие двигательных способностей учащихся, посредством обучения технике гимнастических и элементов акробатических упражнений.

Задачи:

Образовательные:

1. Обучение избранным видам двигательной активности.
2. Учить выполнять упражнение «мостик» из положения лежа, стоя.

Воспитательные:

1. Воспитание морально — волевых качеств учащихся, дисциплины, самоконтроля, ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.
2. Воспитание навыков совместной деятельности.

Коррекционно — развивающие:

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

Ход урока

Часть урока	Содержание	Дозировка	Частные задачи	Общие метод. указания
I	Подготовительная часть 1. Организационный этап. Построение. Сообщение задач урока. Строевые упражнения: - расчет на 1-2, 1-3, 1-4; - повороты направо, налево, кругом. 2. Разминка: Ходьба, упражнения в ходьбе: - ходьба на пятках, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе; - ходьба с остановками и поворотами (разворотом) по сигналу.	10 – 15 мин по 0,5 кр 2кр	Для учащихся освобожденных от уроков ф.к. организуются развивающие настольные игры. Для учащихся со специальной группой здоровья, возможна замена бега, беговых	Выполнение основных строевых команд. Поворот кругом выполняется на 180 градусов, через левое плечо. По команде учителя с

	Бег, специально беговые упражнения: - бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; - бег приставными шагами правым, левым боком, по два. Ходьба, дыхательные упражнения в ходьбе; <i>Перестроение из одной колонны в две в движении с поворотом;</i> ОРУ. 1) Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями. 6 — 8 упражнений. 2) Комплекс упражнений для развития гибкости. ○ И.п. - сидя прямые ноги в перед, 1 - 10 - наклоны к прямым ногам, на 10-й счет прижались удерживаем положение 10с; ○ И.п. - сидя, упражнения «уголок», 1 - 10 - наклоны к правой ноге, на 10-й счет прижались удерживаем положение 10с, смена ног, тоже к левой; ○ И.п. - сидя ноги врозь, 1 - 8 - наклоны к правой ноге, на 9-й счет прижались удерживаем положение 10с, тоже к левой ноге; 1 - 10 - в середину на 10-й счет прижались удерживаем положение 10с; ○ И.п. - поперечный шпагат, 1 - 8 качаемся, на 9-й счет удерживаем положение 8с; ○ И.п. - продольный шпагат, правая нога впереди, 1 - 8 качаемся, на 9-й счет удерживаем положение 8с, левой тоже; ○ И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс,	по 0,5 кр 1 кр 1-2 кр 4-6 раз 1-2 раза	упражнений на ходьбу, упражнения в ходьбе, снижение количества повторений упражнений, организации дополнительной помощи при выполнении упражнений в зависимости от нарушений здоровья, текущего состояния, самочувствия. Ученики с хорошо развитой гибкостью выполняют упражнения «барьерный шаг» вместо упражнения «уголок», индивидуально по команде учителя.	сохранением осанки. Все упражнения выполняются в медленном и среднем темпе, с сохранением осанки, плавно без резких движений, с постепенным увеличением амплитуды движений.
--	---	--	---	---

	1 - 8 вращения тазом вправо, 9 - 16 тоже влево; ○ И.п. – стойка руки на коленях, 1 - 4 - вращения коленями вправо, 5 - 8 тоже влево.			
II	Основная часть. 1. Повторение правил по технике безопасности при выполнении элементов акробатических упражнений. 2. Обучение технике выполнения упражнения «мостик» из положения лежа. 3. Обучение технике выполнения упражнения «мостик» из положения стоя. - подводящие упражнения: переход в положение «мостик» по гимнастической стенке. - упражнение мостик из положения стоя (с помощью учителя). 4. Подвижная игра «займи место». <i>По команде учителя учащиеся выстраиваются в круг играют в подвижную игру, соблюдая правила игры.</i>	18 – 20 мин	Деятельность учителя: - рассказ, - показ, - контроль за выполнением упражнений, - оказание помощи, - обеспечение страховки при выполнении упражнений.	Правильная постановка рук и ног, одним движением подняться, плавное опускание на мат. Упражнения выполняются по очереди.
III	Заключительная часть. 1. Дыхательные упражнения. 2. Построение. 3. Выставление оценок. 4. Рефлексия.	5 – 7 мин	Содействие адекватной самооценки учащихся, осмыслению образовательного процесса.	Выполнение строевых команд