

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: Гимнастика – упражнения в равновесии

8 «А» класс

25.11.2019г.

Учитель физической культуры: Дроздова Т. А.

Тольятти, 2019г

**Тема урока:** Гимнастика - упражнения в равновесии.

**Цель:** Развитие равновесия у учащихся посредством выполнения упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.

**Задачи:**

Образовательные:

1. Обучение избранным видам двигательной активности.
2. Учить передвигаться по гимнастической скамейке и гимнастическому бревну с сохранением равновесия.

Воспитательные:

1. Воспитание навыков совместной деятельности.
2. Воспитание морально — волевых качеств учащихся, дисциплины.

Коррекционно-развивающие:

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

## Ход урока

Часть урока	Содержание	дозировка	Действия учителя	Действия учащихся	Частные задачи	Формируемые БУД
Подготовительная часть	<p>Построение. Рапорт. Сообщение задач урока. Беседа по технике безопасности.</p> <p>Разминка: ходьба, бег, упражнения в ходьбе.</p> <p>Перестроение из 1 колонны в 2 колонны.</p> <p>Ритмическая гимнастика под песню –« Время придёт!»</p> <p>Упражнения лёжа на ковриках для укрепления мышц спины, брюшного пресса, рук.</p>	10 – 15 мин	<p>Подача основных строевых команд «в одну шеренгу становись (построились)», «равняйся», «смирно».</p> <p>Напомнить учащимся основные правила по технике безопасности.</p> <p>Проведение разминки: подача команд, рассказ, показ, ведение счета, контроль за выполнением упражнений.</p>	<p>Учащиеся выполняют построение в шеренгу, выравниваются по линии, выполняют строевые команды, отвечают на вопросы учителя, выполняют упражнения по команде учителя, выполняю общеразвивающие упражнения в медленном и среднем темпе под счет.</p>	<p>Организовать и мотивировать класс для начала занятий.</p> <p>Обеспечить подготовку организма учащихся к выполнению упражнений.</p> <p>Обеспечивать индивидуальную помощь при выполнении упражнений.</p> <p>Контролировать нагрузку и физическое состояние детей, с учетом индивидуально-личностных особенностей учащихся.</p>	<p>- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;</p> <p>- отвечать на поставленные учителем вопросы;</p> <p>- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;</p>
Основная часть	<p>Подготовка снарядов к занятию.</p> <p>1. Упражнения в</p>	15 – 20 мин	<p>Рассказ, показ, контроль за выполнением упражнений,</p>	<p>Учащиеся по команде учителя по очереди выполняют упражнения.</p>	<p>Обеспечивать индивидуальную помощь при выполнении</p>	<p>- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением</p>

	<p>равновесии:  1) Ходьба по гимнастической скамейке через конусы;  2) Ходьба по гимнастическому бревну правым и левым боком.  3) Ходьба по гимнастической скамейке с махами ногами в сторону  4) Ходьба по гимнастическому бревну с прыжками - смена ног;  5) Ходьба по гимнастической скамейке с выпадами;  6) Ходьба по гимнастическому бревну с равновесием на 1 ноге.</p> <p>2. Игра «Важная цапля».</p>		<p>обеспечение страховки при выполнении упражнений.</p> <p>Объяснение правил подвижной игры, контроль за их соблюдением, участие в игровой деятельности.</p>	<p>При выполнении ходьбы руки в стороны, держать равновесие.</p> <p>Соблюдать дистанцию. Страховка при выполнении.</p> <p>Обратить внимание учащихся на сохранение правильной осанки, на концентрацию внимания при выполнении упражнений. Один человек на снаряде</p> <p>Участвуют в игровой деятельности, стоять на одной ноге с закрытыми глазами. Держать равновесие в течение 15 – 20 секунд. Соблюдают правила игры.</p>	<p>упражнений. Научить выполнять упражнения правильно с сохранением равновесия.</p> <p>Научить выполнять основные требования и правила подвижных игр.</p>	<p>школы, обучением, занятиями;  - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс);  - обращаться за помощью и принимать помощь;</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>1. Дыхательные упражнения.  2. Рефлексия.</p>	<p>3 – 5 мин</p>	<p>Рассказ, показ, контроль за выполнением</p>	<p>Учащиеся выполняют упражнения по</p>	<p>Анализ поведения.</p>	<p>- делать выводы в результате совместной</p>

	<p>3. Построение. 4. Организованный выход из зала.</p>	<p>упражнений. Подача основных строевых команд. Сформулировать вопросы по теме урока, что получилась, что нет. Оценка учащихся с учетом индивидуально — личностных характеристик, состояния здоровья.</p>	<p>команде, инструкции учителя. С помощью учителя делают выводы, анализирует ошибки.</p>	<p>работы класса и учителя.</p>
--	--	---	--	---------------------------------