муниципальное бюджетное образовательное учреждение « Школа- интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья № 1 городского округа Электросталь Московской области»

**План- конспект урока по гимнастике**

**4 класс (глухие)**

Составитель - Швыряева Татьяна Ивановна

учитель физической культуры

**Задачи урока:**

***Образовательные:***

- Совершенствовать технику кувырков вперёд, назад.

- Обучение технике лазания по канату.

- Совершенствовать технику стойки на лопатках.

- Обучение технике отталкивания в опорном прыжке «ноги врозь» через козла.

***Оздоровительные:***

- Способствовать формированию правильной осанки.

- Развивать силу, гибкость, координацию движений.

- Укреплять жизненно-важные функции организма.

***Воспитательные:***

- Воспитывать дисциплинированность, интерес к занятиям.

- Способствовать самостоятельному выполнению упражнений.

***Коррекционные:***

- Закрепить произношение спортивных терминов.

- Работать над ударением и над слитностью речи.

**Словарь:**

мат, кувырок вперёд (назад), козёл, канат, гимнастический мостик, гантели.

**Фразеология:**

- Я делал (а) кувырок вперёд (назад)

- Я делала стойку на лопатках.

- Я выполнил (а) отталкивание.

- Я выполнил (а) лазание по канату.

- Я выполнил (а) акробатическую связку.

***Дата проведения:*** 13.10.2015 г.

***Место проведения***: спортзал

***Количество учащихся по списку:*** 7 чел.

***Оборудование и инвентарь:*** гимнастические маты, козёл, канат, гантели, гимнастический мостик.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | Содержание материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **П****О****Д****Г****О****Т****О****В****И****Т****Е****Л****Ь****Н****А****Я****Ч****А****С****Т****Ь****О****С****Н****О****В****Н****А****Я****Ч****А****С****Т****Ь****З****А****К****Л****Ю****Ч****И****Т****Е****Л****Ь****Н****А****Я****Ч****А****С****Т****Ь** | 1. Построение, приветствие,

сообщение задач урока.1. Словарная работа.
2. Ходьба обычная.
3. Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы, с различными положениями рук.
4. Бег по заданию (обычный, правым, левым боком, змейкой, спиной вперёд)
5. Комплекс ОРУ с гантелями:
* И.п.- о.с., руки с гантелями у пояса, 1-присед, не отрывая пяток от пола.

2- и.п.* И.п. лежа на спине, ноги закреплены, гантели за головой. 1-2- сесть, слегка наклоняясь вперед, 3-4- и.п.
* И.п. стоя, ноги врозь, гантели внизу.

1-4- перемещая гантели вдоль туловища, поднять их до подмышечных впадин.5-8- вернуться в и.п.* И.п. сидя на скамейке, гантели в опущенных руках,

1-2- руки в стороны,3-4-и.п.* И.п.- о.с., руки с гантелями у плеч.

1-правую руку вверх, 2-левую руку вверх, правую опустить к плечу, 3-правую руку вверх, левую опустить к плечу, 4-левую руку вверх, правую к плечу.* И.п.- о.с., руки с гантелями у плеч. Прыжки на двух ногах.
* Дыхательное упражнение.

(без гантелей)1. Подготовка мест занятий.
2. Выполнение кувырков вперед из и.п.- упор присев.
3. Выполнение кувырков вперед с 2-3 шагов разбега.
4. Выполнение кувырков назад из и.п.- упор присев.
5. Выполнение стойки на лопатках.

6. Акробатическая связка:*Упор присев- два кувырка вперед- кувырок назад- в упор присев- перекат назад в стойку на лопатках- перекат вперед в упор присев- встать.*7.Обучение технике отталкивания в опорном прыжке «ноги врозь»1. отталкивание двумя ногами о мостик с разведением и сведением ног
2. наскок на мостик и толчок двумя ногами с разведением ног
3. прыжок с 5-6 шагов разбега.

8.Обучение технике лазания по канату.1) вис на канате на прямых руках и раскачивание в висе2) разучивание захвата ногами3) захват ногами каната в положении виса на прямых руках4) не ослабляя захвата ногами, разогнуть их и согнуть руки.5) поочерёдно перехватить руки вверх и принять и.п.1.Ходьба обычная с восстановлением дыхания.2.Подведение итогов урока.3. Выставление отметок за акробатическую связку и за работу на уроке..  | 1 мин.2 мин.6 мин.1 мин.5 мин.5 мин.7 мин.5 мин.5 мин3 мин.. | Работа с индивидуальными слуховыми аппаратами.- Какой сейчас урок?- *Сейчас урок физкультуры.*Перед разминкой снять слуховые аппараты.Следить за правильной осанкой. Дыхание не задерживать. Соблюдать дистанцию.Выполнять в среднем темпе, следить за дыханием. Отдых между повторениями- 30 сек.Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.**Словарь:** гантели.- Что ты делаешь?*- Я делаю упражнение с гантелями.*Следить за правильным ударением и слитностью произношения.На восстановление дыхания.Учащиеся готовят гимнастические маты.Инструктаж по технике безопасности.**Словарь:** гимнастический мат.- Что это?- *Это гимнастический мат.*Поточное выполнение.- Что ты сделал (а)?*- Я сделал (а) кувырок вперёд (назад).* Учитель делает замечания по ходу выполнения задания.Обратить внимание на плотную группировку.Из и.п.- упор присев.Выполнение в парах ( один выполняет, другой страхует и помогает, если это необходимо)- Что ты сделал?- *Я сделал стойку на лопатках.*Выполняют по одному. В конце выполнения анализируются ошибки. Показ связки лучшими учениками.Выполнение на оценку.**Словарная работа.**- Что ты выполнил?- *Я выполнил акробатическую связку.*Повторить произношение слов: *гимнастический мостик, прыжок, гимнастический мат**.* Учитель осуществляет страховку во время выполнения.**Фразеология:****-** *Я выполнил (а) отталкивание*Следить за тем, чтобы в момент разведения ног таз поднимался до уровня плеч.*- Я выполнил (а) опорный прыжок «ноги врозь».***Словарная работа.***Канат**- Я делал (а) вис на канате.**- Я делал(а) захват ногами.*Обратить внимание на правильный захват каната ногами ( подъёмом одной и пяткой другой ноги)При спускании с каната руки не скользят по канату, а поочерёдно опускаются вниз.Следить за дыханием.Учащиеся надевают слуховые аппараты.Ребята! Что мы сегодня делали на уроке?*- Мы выполняли кувырки (вперёд, назад)**- Мы делали стойку на лопатках.**- Выполняли акробатическую связку.**- Выполняли прыжок через козла**- Учились правильно лазать по канату.* Спросить по возможности каждого ученика. |