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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | 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 висе  2) разучивание захвата ногами  3) захват ногами каната в положении виса на прямых руках  4) 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 мин  3 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. |