Муниципальное казенное специальное (коррекционное) образовательное учреждение

для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровьяспециальная (коррекционная)

общеобразовательная школа VIII вида «Надежда»

**План – конспект открытого урока физкультуры для 5 класса по теме**

**«Развитие координационных способностей учащихся на занятиях гимнастикой»**

Разработано учителем физкультуры старших классов

Шишовой Л.М.

г. Коломна

февраль 2013 г.

***Дата проведения*** : 21.02.2013

***Время проведения***: 11.50 – 12.35

***Место проведения***: спортивный зал

***Оборудование:*** компьютерная презентация, мультимедийная установка, компьютер, гимнастические маты, коврики.

***Цель*:** активизация двигательной активности учащихся

***Задачи:***

*Образовательные*

1.разучить акробатические элементы

2.совершенствовать технические действия в условиях соревновательной деятельности

*Воспитательные*

1.формировать потребность и умение выполнять сложные гимнастические упражнения

2.развить интерес к данному виду спорта

3.пропаганда ЗОЖ

*Оздоровительные*

1.развивать спортивно – силовые качества, быстроту реакции, точность движений, координационные возможности учащихся

2.развивать спортивную выносливость

***Ход урока:***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Ход | Время  мин. | Форма контроля | |
| 1 | Вводная часть  -организационный момент  -разминка | 1.дети организованно входят в зал, встают около гимнастической скамейки  2.объявляется тема и ход урока  УЧИТЕЛЬ: Здравствуйте, ребята! Наш урок мы начнем с повторения техники безопасности на уроках физкультуры. И сделаем мы это при помощи компьютерной презентации.  1.легкий бег с чередование со специальными беговыми упражнениями (бег с высоким подниманием бедра, бег приставными шагами правым и левым боком, бег с захлестыванием голени назад, бег спиной вперед)  2.упражнения для восстановления дыхания (пройти медленным шагом 2 круга)  3.музыкальная разминка (песня А. Пугачевой «Робинзон) | 15 | |  |
| 2 | Основная часть  Акробатика (элементы) | 1.на дорожке из гимнастических матов (4 шт) выполнить кувырки вперед  2. на дорожке из гимнастических матов выполнить кувырки вперед и обратно кувырки назад  3.акробатическая связка (равновесие на одной ноге, кувырок вперед, перекат на спину назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа (для сильных учащихся Курочкин Д., Кадочигов Ж., Кравченко В., Лихов М. выполнить мост из положения стоя при помощи учителя)  5.сильные ученики выполняют стойку на голове  6.подтягивания  7. отжимания | 25 | поточный способ выполнения упражнения  индивидуальные задания | |
| 3 | Заключительная часть  -релаксация  -подведение итогов  -выставление оценок | 1.лежа на ковриках с закрытыми глазами под музыку Л.В.Бетховена «Лунная соната» полностью расслабить мышцы и подумать о чем – то хорошем; затем дети делятся своим впечатлениями  1. повторение пройденного на уроке  1.все дети получают положительные оценки и памятку по технике безопасности на уроках физкультуры | 5 | фронтальный способ выполнения упражнения | |

Приложение 1

Пояснительная записка к вводной части урока «Техника безопасности на уроке физкультуры»

***ПРИЛОЖЕНИЕ 1***

***Пояснительная записка к вводной части урока «Техника безопасности на уроке физкультуры»***

*Слайд 1.*

В школе мы изучаем множество различных дисциплин. И одной из них является учебный предмет – физическая культура. При занятиях физическими упражнениями и спортом иногда случайно или из-за несоблюдения правил безопасности мы можем получить травму. Разберём основные правила техники безопасности на уроках физической культуры.

*Слайд 2.*

На уроках физической культуры мы изучаем различные виды спорта. Лёгкая атлетика, гимнастика, баскетбол, футбол, волейбол, плавание, лыжи, ручной мяч. Каждый из этих видов спорта имеет свои особенности в организации урока и свои правила по технике безопасности. Пренебрегая этими правилами, каждый из вас ставит под угрозу свою жизнь и здоровье. Можно на всю оставшуюся жизнь лишить себя радости движения и стать инвалидом, нарушив лишь однажды законы и правила, пренебрегать которыми просто опасно для жизни. Зная и соблюдая ТБ, вы сможете избежать многих неприятностей связанных с нарушением здоровья.

*Слайд 3.*

Разнообразие видов спорта предполагает множество различных и необычных движений. Уметь крутить педали велосипеда в гору и притормаживать со спуска, остановить клюшкой шайбу и выполнить бросок по воротам. Уметь поднимать и переносить тяжести, принять и подать мяч, правильно держать теннисную ракетку, правильно ставить стопу во время бега. Как разгоняться и останавливаться, как располагать пальцы и кисти рук на мяче, как правильно дышать и т.д. Все эти с виду простые движения требуют внимания и соблюдения правил техники безопасности.

*Слайд 4.*

Ребята, скажите, почему же мы получаем травмы, занимаясь физическими упражнениями?..

Выслушав ответы детей, учитель делает вывод: потому что мы нарушаем обязательные правила ТБ.

*Слайд 5.*

Давайте разберём, что же это за правила?

Правило 1. Внимательно слушать инструкции учителя. Делать только то, что задано, не выдумывать никаких своих упражнений. Начинать и заканчивать выполнение задания по команде учителя. Во время объяснения материала, не играть, не отвлекаться самому и не отвлекать товарищей.

Правило 2. Урок начинается с построения. Зайдя в зал, не разбегаться, не виснуть на турниках, не валяться на матах, соблюдать порядок и дисциплину. Выйти к месту построения за направляющим, построиться для начала урока и ознакомления с задачами и планами учителя.

Правило 3. Для урока физкультуры необходима спортивная форма. Для занятий в спортивном зале это футболка, шорты (велосипедки, бриджи) и сменная спортивная обувь. Для занятий на улице одежда должна состоять из футболки, спортивного костюма и кроссовок, а в зимнее время она должна быть трёхслойная: нижнего белья, свитера или спортивного костюма и ветрового костюма. На голову обычно надевают вязаную шапочку, на руки – варежки, на ноги тонкие носки из хлопка и шерстяные носки.

Правило 4. В спортивном зале и при входе в спортивный зал не трогать электроприборы. Это могут быть различные выключатели света, вентиляция, магнитофон.

Правило 5. Начиная занятие, необходимо сделать разминку, чтобы подготовить организм и предохранить его от получения травмы.

*Слайд 6.*

Вопрос: Что же нужно делать, чтобы избежать травм?

Учитель слушает ответы детей и делает вывод: Необходимо выполнять правила ТБ.

*Слайд 7.*

Давайте назовём эти правила. Дети отвечают по картинкам презентации.

Правило 1.

Правило 2.

Правило 3.

Правило 4.

Правило 5.

*Слайд 8.*

Вы, ребята, молодцы!