**Конспект открытого урока по адаптивной физической культуре**

**для учащихся с ограниченными возможностями здоровья**

**4 класса (VI - VIII вида)**

 **2012 г**

|  |
| --- |
| **Тема** |

«Паралимпийский вид спорта бочча»

|  |
| --- |
| **Категория учащихся -** |

дети с ограниченными возможностями здоровья (детский церебральный паралич), 4 класс

|  |
| --- |
| **Цель**: |

формирование и развитие физических качеств детей, как одного из условий обеспечения здоровьесбережения и здоровьесозидания школьников с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательном учреждении

|  |
| --- |
| **Задачи**: |

***Обучающие****:* формировать у школьников умение бросать мяч бочча; закреплять правила игры бочча как средство развития двигательной активности, коммуникации и социализации учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

***Развивающие****:* закреплять знания о зимних видах спорта; о паралимпийском виде спорта бочча.

***Воспитательные****:* воспитывать у школьников наблюдательность и внимание, формировать навыки сотрудничества с партнерами по команде.

***Оздоровительные****:* развитие координационных способностей у детей.

***Двигательные коррекционные задачи:***

* **основные** - развитие пространственной ориентировки и точности движений, корректировка мышечных усилий; формирование правильной осанки;
* **вспомогательные** - улучшение подвижности в суставах (профилактика и разработка контрактур); улучшение мышечно-суставного чувства (кинестезии) и тактильных (кожных) ощущений; формирование компенсаторной гипертрофии определенных мышечных групп (усиление развития той группы мышц, которая вынуждена взять на себя функции ослабленной, парализованной); улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма; развитие предметно-манипулятивной деятельности рук (пальцев рук), формирование вестибулярных и антигравитационных реакций статодинамической устойчивости (равновесия) и ориентировки в пространстве; коррекция постановки стоп при ходьбе

|  |
| --- |
| **Оборудование и инвентарь:** |

комплект мячей бочча; 4 складных мата; набор мягких модулей; 2 коврика; 2 мягких тоннеля; следочки для коррекции постановки стоп

|  |
| --- |
| **Форма занятия -** |

подвижные и спортивные игры, групповые упражнения

|  |
| --- |
| **Методы обучения, используемые на уроке** |

* *собственно расчлененного упражнения*, который предусматривает использование относительно крупных заданий;
* *решения узких двигательных задач*, который предполагает вычленение («расслаивание») отдельных характеристик движений (пространственных, временных, динамических, ритмических и др.) и действий внутри фаз целевого упражнения;
* *целостного упражнения,* который основывается на том, что с самого начала движения осваиваются учащимися в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия (бросок мяча бочча и др.);
* *собственно целостный метод*, который подразумевает прямое применение в качестве обучающего упражнения целевое движение, т.е. то действие, которое является объектом изучения;
* *целостного упражнения с постановкой частных задач;*
* *игровой*

|  |
| --- |
| **Содержание учебного материала** |

На основном этапе урока - закрепление игры бочча по паралимпийским правилам в форме игр с корректировкой действий; выполнение упражнений в игровой форме по формированию правильной осанки.

|  |
| --- |
| **Использование на уроке технологий,** **направленных на сохранение здоровья учащихся** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Здоровьесберегающие технологии*** | ***Здоровьеразвивающие******технологии*** | ***Здоровьесозидающие технологии*** |
| * соблюдение

температурного режима в зале; * создание условий для психологического комфорта;
* соблюдение правил по технике безопасности для учащихся.
 | * развитие двигательных навыков;
* развитие дыхательной системы;
* формирование навыков правильной осанки;
* развитие пространственной ориентировки и точности движений;
* обеспечение эмоциональной комфортности;
* развитие темпов ритма;
* обучение навыкам игры бочча;
* формирование навыков партнёрства и сотрудничества;
* развитие внимания, формирование творческих способностей.
 | * формирование знаний о здоровом образе жизни;
* актуализация значения зарядки в режиме дня;
* обеспечение личностного комфорта;
* использование разнообразных видов деятельности;
* соблюдение гигиенических требований.
 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части****урока** | **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические****указания** | **Использование технологий по сбережению здоровья учащихся** |
| **В****В****О****Д****Н****О****-****П****О****Д****Г****О****Т****О****В****И****Т****Е****Л****Ь****Н****А****Я****Ч****А****С****Т****Ь****8****-****10****М****И****Н.** | Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к работеСоздать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей деятельностиСодействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу(упр. 3 - 19 )Содействовать восстановлению дыханияпосле выполнения упражнений(упр. 5, 20 )Развивать положение правильной осанки после выполнения заданий (упр. с 6-9 ) Организовать занимающихся к выполнению полосы препятствий(упр. 10)Комплексное развитие физических качеств, коррекция постановки стоп при ходьбе(упр. 11-12)Организовать занимающихся к выполнению заданий с мячами (упр. 13)Развивать подвижность в плечевых и луче-запястных суставах для выполнения бросков мяча бочча(упр. 14-19) | 1. **Построение учащихся** в одну шеренгу, обмен приветствиями2. **Сообщение задач урока****Разминка**3. Построение учащихся для выполнения упражнений под музыку в две шеренги, дистанция 3 метра, интервал 3 метра4. . **Танец** «Маленькие утята»5. **Дыхательные упражнения:** вдох - носом, выдох - ртом6. **Беседа** о правильной осанке 7. **Игра** «день-ночь» под музыку«День», играет музыка – бег вокруг мяча бочча в разном направлении-«Ночь», музыка останавливается – встать справа от мяча в положение правильной осанки8. То же, слева от мяча9. То же, встать перед мячом руки на пояс10.Построение в колонну по одному у гимнастической стенки **Полоса препятствий**11 ходьба по мягким модулям малого размера, соединенные лентами, держась руками за гимнастическую стенку; проползти в тоннелях; ходьба, длинный модуль между стопами ; ходьба по следочкам; ходьба, длинный модуль между стопами 12. то же, перешагивая через модули малого размера 13.Построить занимающихся у мячей бочча14 И.П. – стоя, правая рука с мячом вверх, левая вниз,1-2 отведение прямых рук назад 16 То же левой рукой17. И.П. – стоя, правая рука с мячом вперед1- сгибание руки2 – разгибание 18. То же левой рукой19. И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч вверх- наклоны туловища вперед20. **Дыхательные упражнения**: вдох - носом, выдох- с произношением звука шипящей змеи | 1-2 мин20-25 сек30-35 сек3 мин1 мин30-35 сек2-3 мин20-25 сек1 раз1 раз30-35 сек6 раз6 раз6 раз6 раз | Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения командОбеспечить предельную конкретность задач урока, доступность понимания их формулировокОбратить внимание на сохранение правильной осанкиМузыкальное сопровождение, выполнение заданий за учителем, смотреть вперед, следить за правильной осанкойВнимание на сохранение дистанции, смена заданий по команде учителяТемп среднийГлубокий вдох и выдох, темп медленныйВыполнение положения правильной осанки Следить за соблюдением правильной осанкиСледить за соблюдением дистанции во время бегаСмена заданий по команде учителяПомощь учителя в построенииТемп медленныйСтраховка учителя при выполнении заданийСледить за соблюдением дистанцииПомощь учителя в выполнении построенияРуки прямые, обратить внимание на сохранение правильной осанкиТребовать максимальной амплитуды движений в суставах, внимание на вертикальное положение туловища при выполнении упражненийОбратить внимание на максимальное разгибание рукиТемп медленный | Здоровьесберегающая ЗдоровьеразвивающаяЗдоровьесозидающая\*) |
| **О****С****Н****О****В****Н****А****Я****Ч****А****С****Т****Ь****20****-****23****М****И****Н.** | Организовать занимающихся для выполнения заданий сидя (упр 21)Развивать ориентировку в пространстве и точность движений(упр.22-23 )Развивать творческие способности учащихся(упр. 23) | 21. И.П. –сидя на мате, интервал 1 метр21. **Беседа** о паралимпийском виде спорта бочча22. **Командная игра** бочча23. Построение фигур из мягких модулей | 30 сек2 мин13-15 мин3-4 мин | Вопросы учителя и ответы учащихся по правилам игры боччаКорректировать мышечные усилия, задания выполнять по команде учителя, следить за положением правильной осанкиЗадание выполнять по команде учителя Игра бочча с подсказками учителяМузыкальное сопровождение Помощь учителя | ЗдоровьесберегающаяЗдоровьеразвивающаяЗдоровьесозидающая\*) |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 5-6 мин.****6****М****И****Н.** | Организовать занимающихся к упражнениям на матеСодействовать усвоению знаний занимающихся о зимних видах спортаСодействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности | 24. И.П. –лежа на мате на спине1-. руки вверх – потянуться2 – И. П.25 Вопросы учителя и ответы учащихся о зимних видах спорта38. **Подведение итогов** урока,  | 1 мин2-3 мин2 мин | Темп медленныйПодсказки учителяСтимулировать учащихся к осмыслению собственной деятельности и её результатов | Здоровьесберегающая ЗдоровьеразвивающаяЗдоровьесозидающая\*) |

|  |
| --- |
| **Литература для учителя:** |

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии 1-4 классы, Москва, 2004
2. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.
3. Паралимпийский игры, Википедия, Интернет-ресурс URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki/> , дата обращения 16.10.2012.
4. Бочче, Википедия, Интернет-ресурс [http://ru.wikipedia.org/wiki/%C1%EE%F7%F7%E5](http://ru.wikipedia.org/wiki/%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD%EF%BF%BD) , дата обращения 16.10.2012.
5. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. Издательство «Речь», Санкт-Петербург, 2007.
6. Татарникова Л.Г. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии, СПб, 2010.
7. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред.. проф. С.Н. Попова. Издание второе, Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004.