**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 работе  Создать целевую установку на достижение конкретных результатов предстоящей деятельности  Содействовать общему разогреванию и постепенному втягиванию организма в работу  (упр. 3 - 19 )  Содействовать восстановлению дыхания  после 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 приветствиями  2. **Сообщение задач урока**  **Разминка**  3. Построение учащихся для выполнения упражнений под музыку в две шеренги, дистанция 3 метра, интервал 3 метра  4. . **Танец** «Маленькие утята»  5. **Дыхательные упражнения:** вдох - носом, выдох - ртом  6. **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 осанки  8. То же, слева от мяча  9. То же, встать перед мячом руки на пояс  10.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 бочча  14 И.П. – стоя, правая рука с мячом вверх, левая вниз,  1-2 отведение прямых рук назад  16 То же левой рукой  17. И.П. – стоя, правая рука с мячом вперед  1- сгибание руки  2 – разгибание  18. То же левой рукой  19. И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч вверх  - наклоны туловища вперед  20. **Дыхательные упражнения**: вдох - носом, выдох- с произношением звука шипящей змеи | 1-2 мин  20-25 сек  30-35 сек  3 мин  1 мин  30-35 сек  2-3 мин  20-25 сек  1 раз  1 раз  30-35 сек  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз | Требовать от учащихся согласованности действий, быстроты и четкости выполнения команд  Обеспечить предельную конкретность задач урока, доступность понимания их формулировок  Обратить внимание на сохранение правильной осанки  Музыкальное сопровождение, выполнение заданий за учителем, смотреть вперед, следить за правильной осанкой  Внимание на сохранение дистанции, смена заданий по команде учителя  Темп средний  Глубокий вдох и выдох, темп медленный  Выполнение положения правильной осанки  Следить за соблюдением правильной осанки  Следить за соблюдением дистанции во время бега  Смена заданий по команде учителя  Помощь учителя в построении  Темп медленный  Страховка учителя при выполнении заданий  Следить за соблюдением дистанции  Помощь учителя в выполнении построения  Руки прямые, обратить внимание на сохранение правильной осанки  Требовать максимальной амплитуды движений в суставах, внимание на вертикальное положение туловища при выполнении упражнений  Обратить внимание на максимальное разгибание руки  Темп медленный | Здоровьесберегающая Здоровьеразвивающая  Здоровьесозидающая\*) |
| **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 метр  21. **Беседа** о паралимпийском виде спорта бочча  22. **Командная игра** бочча  23. Построение фигур из мягких модулей | 30 сек  2 мин  13-15 мин  3-4 мин | Вопросы учителя и ответы учащихся по правилам игры бочча  Корректировать мышечные усилия, задания выполнять по команде учителя, следить за положением правильной осанки  Задание выполнять по команде учителя  Игра бочча с подсказками учителя  Музыкальное сопровождение Помощь учителя | Здоровьесберегающая  Здоровьеразвивающая  Здоровьесозидающая\*) |
| **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 5-6 мин.**  **6**  **М**  **И**  **Н.** | Организовать занимающихся к упражнениям на мате  Содействовать усвоению знаний занимающихся о зимних видах спорта  Содействовать осмыслению учащимися результативности собственной учебно-познавательной деятельности | 24. И.П. –лежа на мате на спине  1-. руки вверх – потянуться  2 – И. П.  25 Вопросы учителя и ответы учащихся о зимних видах спорта  38. **Подведение итогов** урока, | 1 мин  2-3 мин  2 мин | Темп медленный  Подсказки учителя  Стимулировать учащихся к осмыслению собственной деятельности и её результатов | Здоровьесберегающая Здоровьеразвивающая  Здоровьесозидающая\*) |

|  |
| --- |
| **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> , 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.