ГК СОУ «Специальная коррекционная школа – интернат VIII вида г. Кольчугино»

Конспект урока в 6 классе.

Учитель: Порхун

Жанна Вячеславовна

2013 год

**Тема**: Развитие координационных способностей предмета, с детьми имеющими отклонения в развитии.

**Цель**: Научить учащихся использовать тренажеры для развития физических качеств.

**Задачи**:

1.Учить шаговым и прыжковым элементам на степ – доске.

2.Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении.

3.Развитие моторно – двигательных функций.

4.Воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями.

**Инвентарь**: степ – доска (8 шт.), тренажеры, мяч для фитнеса, диск гимнастический, коврики (10 шт.)

**Место проведения**: спортивный зал школы.

**Время проведения**: 11.00

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание материала | Дозировка | Организационно – методические указания |
| I Вводная часть  3-4 мин. | Построение в шеренгу.  Рапорт.  Сообщение задач урока.  Расчет на первый – второй.  Строевые упражнения:  -Перестроение из одной шеренги в две.  -Перестроение в колонну по одному. | 10-20 сек.  1 мин.  1.30-2 мин.  10-20 сек | По одному.  Дежурного.  по команде учителя  Напомнить о движении в колонне: дистанция, поворот на углах. |
| II  Подготови-тельная часть  7-8 мин.  III  Основная часть  20-21 мин.  IV Заключительная часть.  5-7 мин. | Ходьба в колонне по одному:  -«змейкой»,  - по диагонали,  -на носках, пятках,  -в полуприседе,  -прыжками из глубокого приседа вверх,  -подскоки,  -бег,  -переход на ходьбу,  -ходьба в колонне по одному.  Построение  Комплекс упражнений на степ –доске.  1 упражнение  1-Шаг вверх правой ногой.  2- Шаг вверх левой ногой.  3-Согнуть правую ногу в колене.  4- Согнуть левую ногу в колене.  2 упражнение  1-Шаг вниз правой ногой.  2- Шаг вниз левой ногой.  3-Согнуть правую ногу в колене.  4- Согнуть левую ногу в колене.  Повторить упражнения 1,2  3 упражнение  1-Шаг вверх правой ногой.  2- Шаг вверх левой ногой.  3-Шаг вниз правой ногой.  4- Шаг вниз левой ногой.  4 упражнение  1-Шаг вверх правой ногой по диагонали в левый угол доски. Руки согнуты в локтях, правая кисть на левой.  2.-левую согнуть в колене.  3.-Шаг вниз левой ногой. Руки согнуты в локтях, правая кисть на левой.  4.- Шаг вниз правой ногой.  5 упражнение  1-Шаг вверх левой ногой по диагонали в правый угол доски. Руки согнуты в локтях, правая кисть на левой.  2.-Правую согнуть в колене.  3.-Шаг вниз правой ногой. Руки согнуты в локтях, правая кисть на левой.  4.- Шаг вниз левой ногой.  6 упражнение  1-Шаг вверх правой ногой по диагонали в левый угол. Руки согнуты в локтях, правая кисть на левой.  2-Мах левой ногой вперед. Правая рука вперед – вниз, левая - вверх.  3-Шаг вниз левой ногой. Руки в стороны – вниз.  4-Шаг вниз правой ногой. Руки в стороны – вниз.  7 упражнение  1-Шаг вверх левой ногой по диагонали в правый угол. Руки согнуты в локтях, правая кисть на левой.  2-Мах правой ногой вперед. Левая рука вперед – вниз, правая - вверх.  3-Шаг вниз правой ногой. Руки в стороны – вниз.  4-Шаг вниз левой ногой. Руки в стороны – вниз.  8 упражнение   1. Шаг вверх и вправо правой ногой, правая рука в сторону – вверх. 2. Шаг вверх и влево левой ногой, левая рука в сторону – вверх. 3. Шаг вниз правой ногой Правую руку на пояс.   4-Шаг вниз левой ногой, совмещая ступни. Левую на пояс.  9 упражнение  И.П.- О.С. лицом к доске  1-Шаг правой в сторону – назад, правая в сторону – вниз.  2- шаг левой в сторону – назад, левая в сторону –вниз.  3-Шаг правой вперед, правая на пояс.   1. Шаг левой вперед, совмещая ступни. Левая на пояс.   10 упражнение  И.П.- о.с. лицом к доске  1-прыжок ноги врозь, руки в стороны.  2-И.П.  11 упражнение  Подскоки на месте с поворотом налево вокруг себя. Руки поочередно выпрямить вверх.  12 упражнение  И.П.- о.с. лицом к доске  1-прыжок ноги врозь, руки в стороны.  13 упражнение  Подскоки на месте с поворотом направо вокруг себя. Руки поочередно выпрямить вверх.  Повторить комплекс упражнений.  Уборка степ - досок  **1.Упражнения на**  **Тренажере «Gymflextor»**  а) упражнение 1  И.п. - ноги врозь.  Обруч в руках.  1-соединить обруч.  2-и.п.  б) упражнение 2  И.п. – ноги врозь, обруч на спине.  1- согнуть руки в локтях вперед с обручем.  2- и.п.  в)упражнение 3  И.п. –встать на одну сторону обруча носками, другой держать в руках.  1- наклон вперед, соединить обе стороны обруча вместе.  2- и.п.  **2. Упражнения на тренажере «Беговая дорожка».**  Ходьба на дорожке.  **3.Упражнения на тренажере**  **«TOTAL TRAINER»**  а) Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.  **4. Упражнения на гимнастическом диске «Figure Twister»**  И.п. – стоя на диске на двух ногах, руки согнуты в локтях.  1- поворот туловища вправо.  2-поворот туловища влево.  **5.Упражнения на магнитно-элиптическом тренажере**  Ходьба  **6.Упражнения на мяче для фитнеса.**  Прыжки на мяче.  **7.Упражнения на магнитном велотренажере.**  Езда на велосипеде.  **8.Упражнения на гимнастической стенке.**  Упражнения на брюшной пресс.  Упражнения на релаксацию.  Учащиеся ложатся на коврик.  Звучит музыка для релаксации.  Построение.  Подведение итогов урока.  Организованный выход из зала. | 3 мин.30 сек.  30 с  30с  20с  20с  15-20с  20 с  20 с  20 с  10 с  20 с  3.30с  1 раз  1 раз  1 раз  4раза  1 раз  1раз  1 раз  1 раз  2 раза  1 раз  4 раза  1 раз  4 раза  1 раз  2 раза  15 -20 с  2 мин.  10 -15 раз  10 -15 раз  10 -15 раз  30 с  2 мин.  30 с  2 мин.  30 с  2мин  30 с  2 мин.  30 с.  2 мин.  30 с  2 мин.  30 с  2 мин.  20 -30 с  2 мин.  1 мин.  2– 3мин. | Под музыку.  Следить за осанкой.  С продвижением вперед, руки на коленях.  Сочетание работы рук и ног.  На носках.  Во время ходьбы взять каждому степ – доску в левую руку.  Через центр.  В шахматном порядке (доска перед собой на полу).  Под музыку.  Руки согнуты в локтях  В сочетании с музыкой.  Свободно.  Выполнять упражнение слитно, все вместе.  Сочетать положения рук и ног в упражнении.  Выполнять упражнение легко.  Выполнять координировано.  Сочетать положения рук и ног в упражнении.  Выполнять упражнение слитно.  Выполнять упражнения вместе(синхронно).  Сочетать положения рук и ног в упражнении.  Выполнять упражнение с прямыми руками.  Сочетать положения рук и ног в упражнении.  Выполнять упражнение с прямыми руками.  Стремиться выполнять свободно, легко, быстро.  Произвольное расхождение по тренажерам.  Форма 5  Направлены на развитие мышц верхней части тела.  Запястья не сгибать, не двигать плечами.  Следить за осанкой.  Выполнять упражнение не сгибая ног в коленях.  Переход со сменой мест по кругу.  Следить за осанкой.  Переход со сменой мест по кругу.  Укрепление мышц рук.  Держась за фиксатор, подтягиваться до тех пор, пока руки не будут полностью согнуты.  Переход со сменой мест по кругу.  Коррекция фигуры.  Сохранять равновесие.  Переход со сменой мест по кругу.  Координация движений, развитие моторно – двигательных функций.  Переход со сменой мест по кругу.  Развитие двигательных возможностей.  Переход со сменой мест по кругу.  Следить за осанкой.  Переход со сменой мест кругу.  Следить за дыханием.  Взять коврики и постелить справа от себя.  Слова учителя под музыку.  В одну шеренгу.  Выставление оценок. |