**Государственное специальное (коррекционное) образовательное учреждение**

**для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья**

**специальная(коррекционная ) общеобразовательная школа (VII вида) № 609**

**Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

 **КОНСПЕКТ УРОКА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ПО ТЕМЕ:**

**«Использование информационной системы «Тиса»**

**на уроках физической культуры»**

 **Учитель:**

**Селянина Анна Юрьевна,**

**учитель первой категории**

 **Дата:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Санкт-Петербург**

 **2014**

**КОНСПЕКТ УРОКА**

***Цель занятия***: Развитие – гибкости, силы, ловкости, быстроты реакции , координации движения при помощи упражнений на устройстве «ТИСА».

**Задачи**

*Образовательные: 1.* Содействовать обучению техническим приемам выполнения упражнений на устройствах системы «ТИСА». 2. Способствовать первоначальным знаниям анатомии и физиологии человека

*Развивающие:*

1. Способствовать умению концентрировать силу мышц рук, ног.

2. Способствовать развитию вестибулярного аппарата

3. Способствовать развитию координации движения и ловкости

4. Способствовать развитию ритмичности, согласованности движений

5. Способствовать развитию амплитуды движения (гибкость)

6. Развивать статику и динамику движения.

7. Способствовать развитию целеустремлённости, уверенности, выдержке и самообладанию.

*Воспитательные:* 1. Способствовать воспитанию привычке ежедневных спортивно-оздоровительных мероприятий . 2. Способствовать воспитанию целеустремлённости и трудолюбию 3. Способствовать воспитанию привычки критического отношения к своей внешности 4. Способствовать воспитанию вилы воли настойчивости при достижении цели 5. Способствовать воспитанию дисциплине и организованности 6. Способствовать воспитанию чувства дружбы и товарищества 7. Способствовать воспитанию культуры движения, музыкального слуха, творческим способностям учащихся

*Валеологические*

1. Способствовать снятию физического и психического утомления

2. Способствовать формированию правильной осанке

3. Способствовать укреплению ОДА (опорно-двигательного аппарата)

4. Способствовать профилактике плоскостопия

5. Способствовать развитию вестибулярного аппарата

6. Формирование навыков ,предотвращающих травматизм

*Коррекционные* 1. Способствовать стабилизации эмоционального состояния детей 2. Способствовать исправлению недостатков физического и психического развития посредством общих и специальных упражнений.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть урока  - 12 минут**  |
| I | Обеспечить начальную организацию учащихся. | Организованный вход в спортзал под музыку.Приветствие. Сообщение задач урока. | **1 мин.** |  Акцентировать внимание учащихся на построение. Обратить внимание на спортивную форму и правильную осанку. Коротко и конкретно формулировать поставленные задачи.  |
| II | Формировать навык коллективных действий | *Выполнить построения и перестроения****Построения***:1. Построение в шеренгу.2. Вывести учащихся из строя.3. Построение в колонну.4. Построение в круг.5. Построение по отделениям.***Перестроения***:1. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.2. Перестроение из одной шеренги в три и обратно.3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно. | **1 мин.** | Построения и перестроения на месте и в движении.Выполнять по команде |
| III | Способствовать постепенному врабатыванию организма. | ***Ходьба*** ***-*** на месте- на носочках- на пятках - носки внутрь, «Мишка» -носки наружу, «Чарли – Чаплин» - на носках с высоким подниманием колен «Цапля»- перекат с пятки на носок.  |  40 сек. | Дистанция при ходьбе 2-3 шага.Обратить внимание на пттехнику постановку стопы при ходьбе |
| IV | Содействовать повышению функциональных возможностей организма. | ***Легкий бег*** | 30 сек. | Бег по заданию.Во время бега не толкаться |
| V | Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве | *Выполнить задание на внимание:* а) руки вперед – ходьба, б) руки вверх - бегхлопок – поворот на 360° в движении | 30 сек. | Подавать сигнал свистком |
|  VI | Выполнить комплекс ритмической гимнастики  | *Выполнить упражнения для мышц шеи:* 1. **И.П.**  - стойка ноги врозь. Наклон головы вперед, назад.2. **И.П.** - стойка ноги врозь.Поворот головы направо, налево. 3. **И. П.**  - стойка ноги врозь, руки в стороны,голова направо. Опуская, повернуть голову налево (по дуге). *Выполнить упражнения для верхнего плечевого пояса:*1. **И. П.-** стойка ноги врозь. Поднимание плеч вверх. 2. **И.П.** – стойка ноги врозь. Поочерёдное поднимание плеч3. **И. П.** - стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговое движение на четыре счёта вперёд, затем назад5. **И. П.** - стойка ноги врозь, руки в стороны-книзу. Скрестные махи перед телом. 6. **И. П.** – стойка ноги врозь, руки в стороны-книзу. Повторить скрестные махи с постепеннымподниманием рук вперед, вверх и опусканиемвперед-вниз.*Выполнить упражнения для туловища:*1. **И.П.** – стойка ноги врозь, руки на поясе.- наклоны в стороны:- на счёт 1-2 вправо, 3-4 влево- наклон вправо, левая рука вверх (два пружинистых наклона)- наклон влево, правая рука вверх (два пружинистых наклона)2. **И. П.** – стойка ноги врозь. Три пружинистых наклона вниз на счёт «Четыре» наклон назад прогнувшись.3. **И.П.** - наклон вперед прогнувшись в стойке ноги врозь. Выпрямляясь,наклон назад сильно сгибая ноги.*Выполнить упражнения для ног:*1. **И. П.** - полуприсед в стойке ноги вместе,колени вправо, руки на коленях,перевести колени и руки влево. 2. **И. П.** - стойка ноги врозь, руки на коленях.Полуприсед колени внутрь, вернутьсяв и. п. 3. **И. П.** – стойка ноги врозь. Приседаниес поворотамиколеней внутрь. Вернуться в и. п. 4. **И. П.** - стойка ноги вместе, руки в стороны.Поочередные махи согнутыми ногамис хлопками под ногой. 5**. И. П.** - стойка ноги вместе, руки к плечам,локти в стороны.Мах согнутой правой ногой вперед, с небольшим поворотомтуловища направо, коснуться локтемлевой руки, коленаправой ноги. Повторить с другой ноги.*Выполнить беговые упражнения и подскоки:*1. Бег высоко поднимаяколени.2. Бег сгибая ноги назад.3. Подскоки ноги врозь, ноги скрестно (правая или левая нога впереди)4. Подскоки на двух ногах вправо, влево, в полуприседе5. Подскоки в полуприседе ноги врозь с поворотами коленей вправо, влево, руки в стороны.6. Двойные (или одинарные)подскоки на одной ноге | **1 мин.****1 мин.****1 мин.****1 мин.****1 мин.** | Начинать выполнять упражнения с небольшой дозировкой , чтоб не вызвать головокружениеВозможно выполнение пружинистыми движениямиТемп выполнения упражнений для мышц шеи от медленного до среднего.Обратить внимание на ритм дыхания.При подъёме плеч – вдох, при опускании выдох.Упражнения выполнять на хорошей амплитуде в спокойном темпе.При выполнении упражнения руки прямые, мышцы напряжены, пальцы вытянуты.Постепенно увеличивать амплитудуГолову не опускать. Следить за правильной осанкой.Голову не наклонять, стараться руками коснуться голени.Выполнять упражнения ритмично и синхронноСпина прямая.Голову не наклонять, стараться руками коснуться голени Выполнять выше мах согнутой ногой. Спину держать прямо, голову не опускать.Выполнять легкоИспользовать различные движения рукПодскоки выполнять эмоционально и задорно. |
| VII | Совершенствовать выполнение комплекса «Ритмичекской гинастики» | *Выполнить* *танцевальные упражнения:*1. Упражнения в шаге с элементами танца2. Бег и прыжки низкой интенсив-ности с элементамитанцев3. Танцевальные шаги вперед и назад с одновременными движениями рук и ног,приставные шаги вправо и влево с хлопками  | **2 мин.** | При выполнении обратить внимание на правильное дыхание и осанку.Шаги начинать с выполнения в медленном темпе и затем выполнять в быстром. Следить за точностью выпол-няемых движений. Стараться выполнять под музыку.Следить за дыханием, движения выполнять с малой амплитудой. |
|  VIII | Способствовать расслаблению мышц, стабилизации ритма дыхания. | Ходьба | 1 мин. | Восстанавливаем дыхание:- руки через сторону вверх – вдох- руки через сторону вниз - выдох.  - различные способы ходьбы. |
|  **Основная часть урока  - 23 минуты**  |
| IX | Выполнить упражнение для развития координации движения на устройстве «Тиса».Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматиз | Ходьба по «фишкам»«змейкой». | **2 мин.** | *На тренажёре выполняют:*а) Упражнения для профилактики плоскостопияб) Упражнения для развития координации движения и функций равновесияВо время ходьбы по «фишкам» укрепляются передняя, средняя и задняя части стопы . |
| X | Использовать тренажёр «Гибкий модуль большой»(вибродорожка) при нарушениях осанки Гибкий модуль большой (вибродорожка большая) с ММП и БКП | *Выполнить упражнение*:1. **И.П**.- лёжа на спине. «Качели» Подтянуть ноги, согнутые в коленях, к груди, захватив стопы. 2. **И.П**.- лёжа на животе. «Качалка»Руками взять стопы ног, прогнуться в пояснице.3. **И.П.** – лёжа на животе, руки вперёд-вверх, ноги вместе. « Лодочка»На счет 1-2 прогнуться, на счёт 3-4 пауза4. **И.П.** - стоя на четвереньках «Кошечка»**:** На счёт 1-2 – прогнуться в пояснице, голову вверх ( кошечка радуется – «мяу»)На счёт 3-4 – спину выгнуть вверх, голову вниз ( кошечка злиться – «ш-ш-ш»)5. **И.П**. – сед перемещаться в положении сидя до конца | **3 мин.** | *На тренажёре выполняют:*Упражнения для укрепления осанкиПокачивания в спине вперёд-назадПокачивания на животе вперёд-назадСтараться ноги удержать на весу.Движения выполнять плавно.Перемещаться в положении сидя до конца дорожки. |
| XI | Использовать тренажёр «Виброскамейка»(жёсткий модуль)Для развития двигательных качествhttp://www.leon4ik.com/_ld/42/38997651.jpg | *Выполнить упражнения:* 1. Ходьба по гимнастической скамейке с махом ног поочерёдно вперёд-вверх, носок оттянут, руки в стороны 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе3. Упор присев руки на скамейку, толчком ног принять положение упор лёжа.4. Упор лежа продольно руки на скамейке, ноги на полу | **3 мин.** | *На тренажёре выполняют :*а) Упражнения для укрепления осанкиб) Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставахhttp://im5-tub-ru.yandex.net/i?id=415037204-03-72&n=21При выполнении упражнения решить всей командой математическую задачу или пример. Выполнять задание по команде учителя. |
| XII | Использовать устройство«Горка коррек-тирующая» для проработки тазобедренных суставов, точек стопы, улучшения ориентации в пространстве, координации, нормализации мышечного тонуса  Горка корректирующая с ММП и БКП  | *Выполнить* *упражнения:*1. Подъём по «кочкам» , со спуском:– в положении лёжа на спине, руки вдоль туловища– в положении лёжа на животе головой вниз, руки вперёд– в положении лёжа на животе, ногами вниз  | **2 мин.** | Данное устройство способствует развитию физических качеств |
| XIII | Использовать устройство «Универсальный многофункциональный вибротренажёр» дляразвития:- верхнего плечевого пояса;- координации движения;- прыгучестиhttp://www.leon4ik.com/_ld/42/88286141.jpgУпражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах | *Выполнить* *упражнения:*1. Прыжки через доску прикреплённую к гимнастической стенке под углом:- кисти рук охватывают края доски, локти несгибать, отталкиваясь двумя ногами, перепрыгнуть через наклонную доску2. Доску опустить параллельно полу ивыполнить прыжки с ноги на ногу3. Прыжки через шаг ( толкаясь только левой, а затем правой ногой)4. Прыжки с полана гимнастическую скамейку и обратно на двух ногах6. Прыжки на двух ногах через скамейку7. Наскок на скамейку двумя ногами, соскочить – ноги врозь, скамейка между ног | **3 мин.**2 круга20 разПо 2 круга на каждую ногу10 раз8 раз10 раз | Мягко приземлиться с другой стороны и перехватить руки за следующую доску и выполнить прыжокРуками согнутыми в локтях, энергично двигать назад-вперёдПовторить упражнения 2 раза на каждую ногуСамостраховка, держаться за рейку гимнастической стенки.Выполнять с дополнительным подскокомВыполнять на месте, в движении. |
| XIV | Использовать устройство для вестибулярного аппарата (вестибулаплатформа) для профилактики плоскостопия и координации движенияУстройство для вестибулярного аппарата (вестибулоплатформа) с ММ | *Выполнить упражнение:*  1. Расставить два устройства на расстоянии 30 см и выполнить- ходьбу по «кочкам» под правую и левую ногу2. Расставить пять устройств на расстоянии 0,5 м- ходьба по «кочкам» | **3 мин.** | Данный тренажёр улучшает функции суставов нижних конечностей. Данное упражнение используется как степ-платформа для отработки ритма шаговБалансируя руками не заваливать и не ставить ноги на пол. |
| XV | Способствовать коррекции и укреплению мышечного корсета: - укрепление мышц спины; - укрепление боковых мышц туловища; - укрепление мышц брюшного пресса; - укрепление мышц поясничной области | *Выполнить упражнения:*1. **И.П.** –лёжа на спинеподъем прямых ног, поочередно.2. **И.П.** – лёжа на спине подтягивание ног, согнутых в коленных суставах к животу.3. **И.П.** – лёжа на спине, разведение и сведение приподнятых ног4. **И.П.** – лёжа на животе, руки вперёдПодъём туловища с задержкой на 10 секунд | **2 мин.**15 раз12 раз10 раз | Упражнения выполняются на «Универсальном многофункциональном устройстве».В упражнениях «И.П. – лёжа на спине» рекомендуется подкладывать дощечки в область прогиба: поясничного отдела |
| XVI | Выполнить упражнения развивающие силу рук, ног и туловища | *Выполнить упражнения на наклонной доске:*1. **И.П.** - стоя, ноги на ширине плеч, держа за рукоятки доску выполнить приседания2. **И.П.** – лёжа на животе на доске, удерживаясь руками за рейку гимнастической стенки сгибать руки и подтягивать себя вверх, затем руки выпрямлять3. **И.П.** – лёжа на спине, подтянуть ноги, согнутые в коленях к животу | **2 мин.**10 приседаний5 подтягиваний10 раз | Упражнение выполнять на расстоянии вытяну-тых рук , с прямой спиной и в стойке ноги на ширине плеч ( ПРИ ТАКОМ ПОЛОЖЕНИИ ОРГАНИЗУЕТСЯ ПРАВИЛЬНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ ЗВЕНЬЕВ ТЕЛА)При выполнении упражнения, ногами не помогатьПодложить «дощечку» для снятия напряжения в мышцах поясничного отдела |
| XVII |  Закрепить двигательный навык на тренажёрах «Тиса» методом «Круговой» тренировки | Последовательно пройти все освоенные упражнения на модулях устройства «Тиса» в колонне друг за другом | **3 мин.**3 круга | Соблюдать дистанцию в три шага. Не толкаться |
|   **Заключительная часть – 5 минуты** |
| XVIII | Восстановить функций организма после физической нагрузки | *Выполнить упражнения на месте:*1. На счёт 1-4 – вдох , руки вверх через стороны, на счёт * 1. выдох.

2. Упражнение «Насос» | 1мин. | Упражнение выполнять под счет. Частый выдох.Выдох ртом. |
| XIX | Способствоватьразвитию внимания учащихся. | Учащиеся становятся в круг и выполняют задание.1. По сигналу «Пол!», дети опускают руки вниз2. По сигналу «Нос!» касаются руками носа3. По сигналу «Потолок!» поднимают руки вверх. | 1 мин. | Игрок допустивший ошибку, отходит к стенке и принимает положение правильной осанки |
| XX | Подведение итоговурока. | Построение в шеренгу | 1 мин. | Похвалить всех учащихся за за хорошую работу на уроке.Отметить достижения учащихся специальной медицинской группы |
| XXI | Домашнее задание | Прыжки на скакалке:- на правой ноге- на левой ноге- на двух ногах | 2 мин. | Выполнить все упражнения связкой.Показ упражнения.Имитация элементов движений. |

**ОСНАЩЕНИЕ УРОКА**

*Для педагога:*

1. Устройства тренажёрно-информационной системы «Тиса».
2. Слайды
3. Малые мячи
4. Магнитафон с музыкальным произведением.
5. Свисток

*Для учащихся:*

1. Спортивная форма
2. Спортивная обувь

**Литература**

1. Гармоничное физическое развитие детей ( 500 упражнений, игр, эстафет)

Д.П. Рыбаков, Санкт-Петербург «Логос\*СПб» 1993

1. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуре в школе.- М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.-176 с.: ил.- (Б-ка учителя физическойкультуры.
2. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008
3. ПК «SANDR»: тренажёрно-информационные системы. Научные исследования, разработка, производство и обучение. Упражнения на устройствах системы «Тиса» и школьном спортивном инвентаре для комплексного развития двигательных качеств и навыков в спортивных играх (млавдшие классы),e-mail:pk\_sandr@list.ru
4. 5. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008
5. Е.В. Попова, О.В. Старолавникова. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации / под общ. Ред. Е.В. Поповой. – СПб.: СПб АППО, 2012. – 182 с. – ISBN 978-5-7434-0586-5**8.**
6. e-mail Lfkspb@yandex.ru.

*ПРИЛОЖЕНИЕ № 2*



### ТИСА - тренажерно-информационная система

***ПРИЛОЖЕНИЕ № 1***

1. 2. 3.

  

4. 5. 6. 7.

   

1. ***Универсальный многофункциональный тренажер с ММП и БКП***

Универсальный многофункциональный тренажер с ММПК предназначен для выполнения **500 развивающих и корректирующих упражнений** на фоне модуляции мягких природных колебаний, оказывающих положительное воздействие на биологические процессы организма человека.

 Тренажер обеспечивает выполнение упражнений с разгруженным позвоночником под различными углами. Обеспечивает нормализацию мышечного тонуса. Способствует снятию болевого синдрома. Позволяет выполнять ударные движения по подвесным мячам ногами, руками, на разной высоте, в положении сидя и стоя. С помощью каната пациент может поднимать туловище без напряжения поясничного отдела позвоночника.

#### Горка корректирующая с ММП и БКП

Горка корректирующая с ММПК. Устройство с шаровыми опорами, скатом и ММПК, предназначено для проработки тазобедренных суставов, точек стопы, улучшения ориентации в пространстве, координации, нормализации мышечноготонуса.

#### Жесткий модуль (виброскамейка) с ММП и БКП

Жесткий  модуль(виброскамейка) с ММПК, вмонтированный в жесткую основу, предназначен для прохождения процедур в различных позах: лежа на животе, на спине, сидя, для скольжения на животе, спине, что оказывает воздействие на ЦНС ивегетативную систему, нормализует мышечный тонус, снимает болевые ощущения.

#### Гибкий модуль большой (вибродорожка большая) с ММП и БКП

 Гибкий модуль большой (вибро-дорожка большая) с ММПК предназначен для выполнения упражнений лежа на вибро-дорожке на полу, в кресле, на кровати.

 За счет гибкости конструкции обеспечивает контакт со всеми точками тела и позволяет принять правильную позу при нарушениях осанки. Применяется на занятиях ЛФК, перед сеансами массажа для нормализации мышечного тонуса и баланса между симпатикой и парасимпатикой, энурезах, логопедических нарушениях.

 Может разделяться на две половины и с помощью соединительного шнура позволяет выполнять вибродренаж для больных бронхиальной астмой, бронхолегочными заболеваниями и т.д.

1. ***Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизма***

 Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм с ММПК, предназначено для улучшения координации и ориентации в пространстве, создания предпосылок, предотвращающих травматизм, для проработки передней, средней и задней частей стопы при плоскостопии, посттравматических контрактурах, после переломов.

1. ***Устройство для вестибулярного аппарата (вестибулоплатформа) с ММ***

Устройство для вестибулярного аппарата (вестибулоплатформа) с ММПК предназначено для совершенствования вестибулярного аппарата при переносе веса тела вправо-влево, вперед-назад, улучшения функций суставов нижних конечностей, нормализации связочно-суставного аппарата, используется как степ-платформа для отработки ритма шагов.

#### Гибкий модуль малый (вибродорожка массажная) с ММП и БКП

 Гибкий модуль малый (вибро-дорожка массажная) с ММПК используется на полу, на кресле, на стуле, на кровати, имеет широкий спектр применения в практике различных форм массажа: общего, сегментарного, точечного.

 Используется при посттравматических контрактурах, нарушениях осанки, остеохондрозах, заболеваниях центральной периферической нервной системы для улучшения кровообращения, нормализации мышечного тонуса, оказывает противовоспалительное и десенсибилизирующее действие.