**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 621**

**Колпинского района Санкт-Петербурга**

**КОНСПЕКТ УРОКА**

**По лечебной физической культуре**

**Для учащихся 4А класса:**

**По теме: «Развитие координации движений и функций равновесия»**

 ***Учитель высшей категории :***

***Орлова Людмила Леонидовна***

***Тип урока- Обучающий***

Место проведения –зал ЛФК школы 621

Дата проведения – 02 апреля 2015 г

Инвентарь- Мешочки для формирования осанки, гимнастические палки, тренажерно-информационная система «Тиса»

Санкт-Петеобург

2015

1

***Цель урока-*** ***Развитие координации движений и функций равновесия»***

 **Задачи**

*Образовательные: 1.* Содействовать обучению техническим приемам выполнения упражнений на устройствах системы «ТИСА». 2. Способствовать развитию координации движений и функций равновесия

3. Способствовать развитию вестибулярного аппарата

4. Ф ормирование навыков ,предотвращающих травматизм

*Развивающие:*

1. Способствовать умению концентрировать силу мышц рук, ног.

2. Способствовать развитию вестибулярного аппарата

3. Способствовать развитию координации движений и функций равновесия

 .

4 Способствовать развитию статики и динамики движений

Воспитательные: 1. Способствовать воспитанию привычке ежедневных упражнений по лфк . 2. Способствовать воспитанию целеустремлённости , трудолюбия ,внимательности. 3. Способствовать воспитанию силы воли , настойчивости при достижении цели 4. Способствовать воспитанию дисциплине и организованности 5. Способствовать воспитанию чувства дружбы и товарищества 6 Способствовать воспитанию культуры движения , творческим способностям учащихся

7 – Способствовать воспитания самоконтроля за выполнением своих действий и контроля за действиями товарищей

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. Способствовать формированию навыков , предотвращающих травматизм

Коррекционные

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

**Планируемые результаты:**

**Предметные**-освоить упражнения для развития равновесия, освоить упражнения на тренажерах Тиса для развития координации движений и функций равновесия 2

**Метапредметные**-понимать учебную задачу урока, выполнять ее и оценивать свои достижения, уметь работать в паре со страховкой

Оценивать свои достижения , отвечать на итоговые вопросы

**Личностные**- бережно относиться к спортивному инвентарю, понимать свою ответственность за состояние инвентаря

Выполнять технику безопасности на уроке , контолировать свои действия и действия других учеников

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть урока  - 15 минут**  |
| I | Обеспечить начальную организацию учащихся. |  Построение в одну шеренгу.Приветствие. Сообщение темы и задач урока.  | **2 мин.** |  Акцентировать внимание учащихся на построение. Обратить внимание на спортивную форму и правильную осанку. Коротко и конкретно формулировать поставленные задачи.  |
| 2  | Формировать навык коллективных действий | *Выполнить построения и перестроения****Построения***:1. Построение в одну шеренгу.

2 . Построение в одну колоннуИ.П. – руки на пояс1- руки за голову2- руки в стороны***3-руки вверх******4-И.П.-основная стойка руки на пояс*** | **1 мин.** | Построения и перестроения на месте и в движении.Выполнять команды: Равняйсь! , Смирно ! По порядку номеров рассчитайсь ! Направо ! Спина прямая , плечи развернуты, локти расправлены , лопатки соединены – спина прямая ,голова смотрит вперед .Осанка правильная и красивая  |
| 3 456 | Способствовать постепенному врабатыванию организма.Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространствеформировать правильную осанку Содействовать повышению функциональных возможностей организма. | ***Ходьба*** ***-*** на месте, в движении - на носочках –руки в сторону , руки на пояс , руки за голову- на пятках - носки внутрь, «Мишка» -носки наружу, «Чарли – Чаплин» - на носках с высоким подниманием колен «Цапля»- перекат с пятки на носок. Ходьба с мешочками на голове:на носочках –руки в сторону , руки на пояс , руки за головуна носках с высоким подниманием колен «Цапля» Ходьба по кругу с мешочками на голове стоя на коленях с различным положением рук: Лебеди – руки в стороны , руки вверх , руки за голову Ходьба по кругу на четвереньках с мешочками на спине - лошадка пони  |  40 сек.1 мин | Дистанция при ходьбе 2-3 шага.Обратить внимание на технику постановку стопы при ходьбе Спина прямая , плечи назад не отклонять Спина прямая , плечи развернуты, локти расправлены , лопатки соединены – спина прямая ,голова смотрит вперед .Осанка правильная и красиваяСпина прямая , плечи развернуты, локти расправлены , лопатки соединены – спина прямая ,голова смотрит вперед .Осанка правильная и красивая Спину держать ровно |
| 7 | Ходьба по кругу с гимнастическими палками с различным положением рук  | Ходьба по кругу руки вперед –палка вперед, ходьба кругу палка на плечи, ходьба по кругу -палка вверх , ходьба выпадами руки вперед, палка вперед  | 1 мин | Соблюдать интервал 2 шага и технику безопасностиСпина прямая |
|  |  |  |  |  |
|  8 | Выполнить комплекс упражнений с гимнастической палкой | *1 упр-е* . **И.П.**  - стойка ноги на ширине плеч , палка внизу 1- Поднять палку вверх,. правую ногу назад 2- и.п.  3- Поднять палку вверх, левую ногу назад4 И.П. *2 упр-е*  .И.П. основная стойка палка внизу1-Палка вперед2- Палка вверх3-Палка вперед4-И.П3 упр-е И.П. - стойка ноги на ширине плеч , палка внизу   1- Палка к груди2-палка за головой на плечах3- палка к груди.4-И.П.4упр-еИ.П. - стойка ноги на ширине плеч , палка внизу хватом сверху 1- палка вперед 2- палка назад, до середины спины3-палка вперед4-И.П. 5упр-еИ.П . - стойка ноги на ширине плеч , палка за головой на плечах1- 2-поворот туловища налево3-4-поворот туловища направо6 упр-е И.П.- стойка ноги врозь , палка вперед1-2 закручивание туловища с поворотом влево 3-4 закручивание туловища с поворотом вправо7 упр- еИ.П -основная стойка ноги врозь1- 2 - 2 наклона вперед3-4 -2 наклона назад8 упрИ.П.основная стойка1-Выпад левой – палка вперед2 –И.П.3-Выпад правой – палка вперед4- И.П.Ходьба | 3-4р**3-4.р**3-4р3-4 р**-3-4 р**3-4 р3-4 р**3-4р**30 сек**.** |  Возможно 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, Возможно выполнение пружинистыми движениямиВыполнять упражнения ритмично и синхронно удерживая равновесиеСпина прямая. Восстанавливаем дыхание:- руки через сторону вверх – вдох- руки через сторону вниз - выдох.  - различные способы ходьбы |
|  9 | 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  - 25 минут** |
| 10 11 | Упражнения для координации и функций равновесияВыполнить упражнение для развития координации движений на устройстве Тиса | Ходьба по гимнастической палке елочкой 2-Ходьба по гимнастической палке маленькими шажками посередине стопы левым и правым боком3-Катание гимнастической палки посередине стопы правой и левой ногой-4-Упражнение Ласточка- Принять положение равновесия стоя на одной ноге с наклоном туловища вперед ,руки в сторону5 - Принять положение равновесия стоя на одной ноге – другую в сторону6-Упражнение Аист-И.П. – Стойка на правой ноге, руки в сторону; стопу левой ноги поставить на внутреннюю сторону коленного сустава; зафиксировать; принять ИП 7-Упражнение Петушок И.П.-Стойка: левую ногу, согнутую в коленном суставе отвести назад, захватить стопу левой рукой ; правую руку поднять вверх, ладонью вперед; зафиксировать; принять И.П.8- Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево , вправоХодьбапо «фишкам»«змейкой». |  | *Удержать равновесие**Удержать равновесие**Удержать равновесие**Удержать равновесие**Удержать равновесие**Удержать равновесие**На тренажере**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 . |
| 12 | Использовать гимнастическую скамейку | *Выполнить упражнения:* 1. Ходьба по гимнастической скамейке с махом ног поочерёдно вперёд-вверх, носок оттянут, руки в стороны  | **1 мин.** | Удержать равновесие. |
| 13 | Использовать устройство для вестибулярного аппарата (вестибулаплатформа) для профилактики плоскостопия и координации движения | Выполнить упражнение:  1-Стоя на тренажере выполнить ЛасточкуПринять положение равновесия стоя на одной ноге с наклоном туловища вперед ,руки в сторону2- Упражнение Аист-стоя на тренажереИ.П. – Стойка на правой ноге, руки в сторону; стопу левой ноги поставить на внутреннюю сторону коленного сустава; зафиксировать; принять ИП3- Упражнение Петушок стоя на тренажере И.П.-Стойка: левую ногу, согнутую в коленном суставе отвести назад, захватить стопу левой рукой ; правую руку поднять вверх, ладонью вперед; зафиксировать; принять И.П.5 - Принять положение равновесия стоя на одной ноге – другую в сторону6- Сидя на тренажере принять положение равновесия ,руки вперед в стороны, ноги вперед ,оторвав их от пола 7- лежа на тренажере поднять руки вперед в стороны  | **5-7мин.** | Данный тренажёр улучшает функции суставов нижних конечностей. .Упражнения на тренажерах выполнять со страховкойУдержать равновесиестраховкаУдержать равновесиеСтраховкаУдержать равновесиеСтраховкаУдержать равновесиеСтраховка |
|    **Заключительная часть – 5 минут** |
| 14 | Восстановить функции 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. |
| 15 | 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 равновесия на одной ноге |
| 16 | Подведение итоговурока. Домашнее задание .  | Пост17 Домашнее задание Упражнения ласточка , аист , петушок .  | 1 мин. | Похвалить всех учащихся за за хорошую работу на уроке.Отметить достижения учащихся Оценить степень достижения учебной задачи урока Обратить внимание на новые умения над которыми работали на урокеОценка своих достижений учащимися и их самооценка работы на уроке |
| 17 | Домашнее задание | Упражнения ласточка , аист , петушок | . |  |

**ОСНАЩЕНИЕ УРОКА**

*Для педагога:*

1. Устройства тренажёрно-информационной системы «Тиса».
2. Слайды
3. Гимнастические палки
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.