ГУСО «Пружанский районный центр коррекционно - развивающего обучения и реабилитации»

**Конспект открытого урока по адаптивной физической культуре**

в 7,8 классе по программе ЦКРОиР и в 8 классе по программе 2 отделения вспомогательной школы

**Тема:** *«Упражнения с мячами»(7кл.)*

*«Движения руками с маленькими мячами стоя и при ходьбе»(8 кл. ЦКРОиР)*

*«Передача в беге эстафетной палочки»(8кл.2 отд.)*

 Учитель класса Пульковская Н.Н.

2020 г.

**Тема**:*«Упражнения с мячами»(7кл.,8кл.)*

*«Передача в беге эстафетной палочки»(8кл.2 отд.)*

**Задачи:**

Совершенствование умений выполнять упражнения с мячами, ознакомление с техникой передачи в беге эстафетной палочки

Развитие двигательных качеств: быстроты реакции на движущийся объект,координационных способностей , выносливости учащихся, внимания

Воспитание интереса к двигательной активности при использовании различных средств физической культуры

**Место проведения**: спортивный зал.

**Дата проведения**:21.10.2020.

**Инвентарь и оборудование:** обручи, мячи, бревна, теннисные шарики, веревка, мишень, тоннель, поролоновые мячи, картинки Маши и медведя, чудесный мешочек, лук, яблоко, эстафетная палочка, мыльные пузыри

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть****урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно –методические указания** | **Частные задачи** |
| Подготовительная11-12мин | **Построение, приветствие,сообщение темы и задач урока**«Класс! Становись! Класс! Равняйсь! Смирно»!Сегодня на уроке мы будем с учащимися 7 и 8 классов совершенствовать умения выполнять различные упражнения с мячами разной величины, а с Павлом будем учиться передавать эстафетную палочку.Повторение команд «Направо», «Налево», «Кругом», «Шаг вперед», «Шаг назад»«Напра-во! В обход по залу шагом марш!»**Ходьба** в обход по залу (выполняют движения руками с малыми мячами)-друг за другом-зигзагом- на носках, руки вверх;- на пятках, руки за головой;-высоко поднимания бедро “Аист;-с разным положением рук**Бег**:- на месте-с высоким подниманием бедра;- приставными шагами правым, левым  боком.-бег с остановкой по сигналу-зигзагомПереход на ходьбу, восстановление дыхания **Комплекс ОРУ** на месте:1. **«Мяч за голову»**

и.п.: - стоя, ноги на ш. п. мяч внизу.1 - мяч вверх2 - мяч за голову3 - мяч вверх4 - и.п. **(4-5 раз)**1. **«Наклоны вперед»**

и.п.: - стоя, ноги на ш. п, мяч перед грудью.1 - наклон вперед, положить мяч на пол2 - выпрямиться, развести руки в стороны3 - наклон вперед, взять мяч4 - и.п.. **(4-5 раз)**1. **«Мяч вверх, носок назад»**

и.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.1- руки поднять вверх над головой, правую ногу отвести назад на носочек, прогнуться;2 – вернуться ви.п. **(повторить по 3 раза каждой ногой)**1. **«Вертушка»**

и.п.: то же, мяч в руках перед грудью, локти в стороны;1 - поворот туловища вправо,2 – и. п.3 - поворот влево.4 – и. п. **(4-5 раз)****5**. **Приседания «Мяч вперед»**и.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.1 - присесть, мяч вперед;2 - в и.п. **(4-5 раз)****6. «Перенеси мяч»**и.п.: сидя, ноги в стороны, мяч справа.1 - перенести мяч влево, коснуться пола2 - вернуться в и.п.Упражнение выполнять с увеличением темпа. **(4-5раз)****7. «Катание мяча» (Работа в парах)**и.п.: сидя, ноги в стороны, мяч между ног.Перекатывание мяча партнёру. **(8-10 раз)** | 2 мин.1 мин.2мин6мин | Организация учащихся на урок.Повторяем на протяжении 20-30 секунд. Соблюдать дистанцию.Следить за осанкой.Локти развести, спина прямая.Бедро параллельно полу Руки через стороны вверх - вдох, вниз - выдох.Делаем под счёт.Подняться на носки - посмотреть вверх | Подготовитьучащихся к проведению урока.Создать целевую установку на урок.Организовать учащихся на проведение разминкиРазвитие координационных способностей и гибкости |
| Основная26-28мин | Рассказ об эстафетном беге, показ эстафетной палочки и правил передачи эстафетной палочкив беге. Показ стойки бегуна:– стойка бегуна, правая рука впереди, согнута в локтевом суставе, левая, чуть согнутая в локтевом суставе, сзади.Принимать эстафетную палочку нужно в положении, как при беге, правая рука впереди, согнута в локтевом суставе.Отработка правил передачи эстафетной палочкиВыполняем **дыхательные упражнения**: « Часики»И.п.- стоя, слегка расставив ноги, руки опущеныРазмахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить: «Тик-так!»**Упражнение «Выбери съедобное»**Различие предметов, похожих по форме на ощупь(лук и мяч,яблоко и мяч)**Упражнение бытового назначения «Собираем картошку»**Нужно собрать в ведерко рассыпанные пластмассовые шарики и каштаны**Метание мячей маленького размера в цель****Дыхательная гимнастика “Мыльные пузыри”****Игра «Кто быстрее съест макароны»****Подвижная игра “Цветной бой» ”****Прохождение полосы препятствий**1. «Болото» - прыжки по кочкам (обручи).2. «Поваленный лес» - перелезания через брёвна3. «Заросли кустарников» - пролезть сквозь обручи.4.Тоннель | 5мин1мин2мин3мин3мин2мин4мин4мин4мин | - контроль за выполнением упражнений; Выполняет упражнение(8 кл.2 отд.)Координация рук при тактильном различении предметов.схожих по формеСледить за безопасностью учащихся во время выполнения упражнений | Формирование знаний оэстафетном бегеРазвитие зрительно тактильных ощущенийРазвитие зрительно моторной координации, силы рук и плечевого поясаРазвитие мелкой моторики, ловкости Развитие координации движений,меткостиСоздать зрительное представление о полосе препятствийПодготовить место для занятия.Повторить двигательные действия в полосе препятствий |
| Заключи тельная 5-6мин | **1.Упражнения на релаксацию****«Пальцы отдыхают»**Сидя или стоя,сжимать и разжимать кисти рук с постепенно увеличивающимся темпом движений,затем по сигналу педагога «Стряхнуть воду с пальцев!»- расслабить кисти рук**«Слушаем дыхание»****Лёжа на спине,руки в стороны**2.Подведение итогов урока.3.Рефлексия:«Ребята вам понравился наш урок? Что понравилось больше всего? Организованный уход с урока. | 5мин1мин | Хорошо поработали, а теперь отдохните« Класс! Становись!»Спасибо всем за урок! | Снятие мышечного напряжения, восстановление дыханияОрганизовать учащихся к подведению итоговПод музыкуПодведение итогов учебной деятельности на уроке |