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** |
| Подготовительная  11-12мин | **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  -зигзагом  Переход на ходьбу, восстановление дыхания    **Комплекс ОРУ** на месте:   1. **«Мяч за голову»**   и.п.: - стоя, ноги на ш. п. мяч внизу.  1 - мяч вверх  2 - мяч за голову  3 - мяч вверх  4 - и.п. **(4-5 раз)**   1. **«Наклоны вперед»**   и.п.: - стоя, ноги на ш. п, мяч перед грудью.  1 - наклон вперед, положить мяч на пол  2 - выпрямиться, развести руки в стороны  3 - наклон вперед, взять мяч  4 - 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 пола  2 - 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.  2мин  6мин | 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 разминки  Развитие координационных способностей и гибкости |
| Основная  26-28мин | Рассказ об эстафетном беге, показ эстафетной палочки и правил передачи эстафетной палочки  в 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 палочки  Выполняем **дыхательные упражнения**: « Часики»  И.п.- стоя, слегка расставив ноги, руки опущены  Размахивая 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 брёвна  3. «Заросли кустарников» - пролезть сквозь обручи.  4.Тоннель | 5мин  1мин  2мин  3мин  3мин  2мин  4мин  4мин  4мин | - контроль за выполнением упражнений;  Выполняет упражнение  (8 кл.2 отд.)  Координация рук при тактильном различении предметов.схожих по форме  Следить за безопасностью учащихся во время выполнения упражнений | Формирование знаний оэстафетном беге  Развитие зрительно тактильных ощущений  Развитие зрительно моторной координации, силы рук и плечевого пояса  Развитие мелкой моторики, ловкости  Развитие координации движений,  меткости  Создать зрительное представление о полосе препятствий  Подготовить 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. | 5мин  1мин | Хорошо поработали, а теперь отдохните  « Класс! Становись!»  Спасибо всем за урок! | Снятие мышечного напряжения, восстановление дыхания  Организовать учащихся к подведению итогов  Под музыку  Подведение итогов учебной деятельности на уроке |