**Конспект урока**

**«Обучение техники выполнения гимнастического упражнения «мост» с помощью».**

**(обучающиеся с умственной отсталостью)**

**Учитель:**  Павлик С.Н.

**Задачи урока:**

***Образовательные:***

1.Совершенствование выполнения строевых упражнений;

2. Повторение ОРУ с гимнастической палкой и игры внимание «Класс, смирно!»

3. Обучение техники выполнения гимнастического упражнения « мост» с помощью.

***Развивающие:***

1. Развитие ловкости, гибкости, координации, быстроты, внимания, памяти.

***Воспитательные:***

1. Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

2. Привитие интереса к систематическим занятиям физкультурой и ЗОЖ.

***Оздоровительные:***

1. Развитие правильной осанки.

**Тип урока:** обучающийся.

**Метод проведения:** индивидуальный, фронтальный, игровой.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** гимнастические палки, гимнастические маты.

**Словарь:** дежурный,упражнение,ходьба,бег, гимнастические палки, гимнастические маты

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Часть урока*** | ***Содержание*** | ***Дозировка*** | ***Организационно-методические***  ***указания*** |
| **1.** | **Вводная часть** | **12 мин** |  |
|  | 1.Построение, повторение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» | 1 мин | Обратить внимание на внешний вид учащихся. |
|  | 2. Сообщение задач урока | 1 мин |  |
|  | 3.Рапорт учителю:  - объяснение;  - показ;  - выполнение (1 учащийся). | 2 мин | Дежурный подаёт команду: «Класс!», «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку - рассчитайсь!» - подходит к учителю. В 3-х шагах от него останавливается, принимает положение «смирно» и докладывает: «Сергей Николаевич! 4-а класс на урок в количестве 10 человек построен. Отсутствуют … Дежурный …»  Дежурный возвращается в строй. |
|  | 4. Ходьба:  - руки вверх, на носках;  - руки за голову, на пятках;  - руки на пояс, на внешней стороне  стопы;  - руки на колени, в приседе. | 1мин | Упражнения в ходьбе учащиеся выполняют по кругу.  Следить за осанкой учащихся: спина прямая, голова смотрит вперёд, плечи развёрнуты.  Выполнять чётко движения руками и ногами. |
|  | 5. Бег равномерный:  - «змейкой»;  - по диагонали;  - противоходом. | 2-3мин | Соблюдать дистанцию.  Движение «змейкой» выполнять от лицевой до лицевой линии ширины зала. |
|  | 6. ОРУ с гимнастической палкой (комплекс 3).  1. И. п. — основная стойка, палка в опущенных руках (рис.1).     В. — поднять палку вверх, опустить за голову, сгибая при этом руки в локтях, вернуться в и. п.; темп медленный.  2. И. п. — ноги врозь, палка в опущенных руках (рис 2).     В. — наклон туловища влево, палку поднять вверх, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; темп медленный.  3. И. п. — основная стойка, палка в опущенных руках (рис. 3).     В. — приседая и отклоняясь назад, опуститься на колени, руки вперед, так же отклоняясь, вернуться в и. п.; темп медленный.  4. И. п. — ноги врозь, палка за спиной в опущенных руках (рис. 4).     В. — поворот туловища влево, вернуться в и. п.; то же в другую сторону; темп медленный.  . 5. И. п. — лежа на спине, палка внизу (рис. 5).     В. — поднимая палку и сгибая левую ногу вперед, пронести ногу между руками через палку, так же пронести ее обратно; то же другой ногой; темп медленный.  6. И. п. — основная стойка, палка горизонтально за спиной сзади (рис. 6).     В.— взмах левой ногой влево, вернуться в и. п.; то же другой ногой; темп медленный.  7. И. п. — основная стойка, палка внизу горизонтально, прыжком ноги врозь, палка вперед, вверх, прыжком вниз (рис. 7); темп медленный.  8. И. п. — основная стойка, палка на полу.     В. — из положения приседа (нижняя стойка) прыжок через палку вперед и затем назад (рис. 8); темп медленный | 5 мин  Повто  рить  5—6 раз  5—6 раз  4—5 раз  5—6 раз  5—6 раз. оказать помощь слабым учащимся.  4—5 раз.  3-4 раза | Ученики перестраиваются из одной колонны в две в движении, предварительно взяв гимнастические палки.  52  Ученики перестраиваются из двух колонн в одну в движении и кладут палки. |
| **2** | **Основная часть** | **25 мин** |  |
|  | 1.Упражнения для развития гибкости:  1) Наклоны влево, вправо, вперёд, назад.  2) Сед ноги врозь, руки на пояс.  Наклоны вперёд, руки вперёд.  3) Лечь на спину, руки вдоль туловища. Подъём ног до угла 90о- 180о.  4) Упор лёжа на бёдрах, согнув руки. Разгибая руки, прогнуться назад;  5) Лечь на живот, руки вверх. Одновременный подъём рук и ног вверх – прогиб. | 5 мин  7 раз  7 раз  7 раз  7 раз  7 раз | Упражнения выполняются на матах по 2 человека, интервал между учениками 80-100 см.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | |
|  | 2.Мост с помощью и самостоятельно.  - объяснение;  - показ учителем и учеником;  - выполнение упражнения учащимися  с помощью;  - выполнение самостоятельно. | 10 мин. | Мост начинают выполнять из положения лёжа на спине. Согнутые ноги ставят на ширине плеч, руки опираются у головы (пальцы к плечам). Из этого исходного положения разгибаются ноги и руки, голова отводится назад, плечи над кистями, колени слегка согнуты, вес тела равномерно распределён на ноги и руки.    По мере овладения упражнением постепенно сокращается расстояние между руками и ногами.  Ошибки: руки согнуты в локтях;  опора на стопы не полностью;  голова не отведена назад.  Зафиксировать мост на 3-5 секунд. |
|  | 3. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и упражнений:  1) ускорение, обегание стоек;  2) ускорение, передвижение в упоре стоя на коленях на гимнастическом мате, обеганиестоек, ускорение;  3) ускорение, обегание стоек, ускорение, упор лёжа на мате, последний пролезает через мост из учащихся и т.д.  4) ускорение, чехарда на мате, обегание стоек, ускорение; | 10 мин | Класс строится в 2 колонны.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_  1.   |  |  | | --- | --- | | - - - | - - - - |   2.   |  |  | | --- | --- | |  |  |   3.   |  |  | | --- | --- | | Х | Х |   4. |
| **3** | **Заключительная часть** | **5 мин** |  |
|  | 1.Игра на внимание «Класс, смирно!» | 3 мин | Описание игры. Все играющие стоят в одну шеренгу. Учитель подает различные команды, которые должны выполняться в том случае, если перед каждой командой произнесет слово «класс». Если слово «класс» не прозвучало, выполнять команду нельзя. Тот, кто ошибается, делает шаг вперед и продолжает играть. Если он ошибается второй раз, то делает еще шаг вперед и так каждый раз. Игра продолжается 3—5 мин. После окончания игры отмечаются внимательные и невнимательные игроки. Для внимательных игроков можно приготовить призы.       *Правила игры:*      1) игрок, который выполнил команду без слова «класс» один раз, может не делать шаг вперед;       2) игрок, не выполнивший команды со словом «класс», делает шаг вперед. |
|  | 2. Построение. Подведение итогов уроков. Переодевание в раздевалке. Организованное возвращение в класс. | 2 мин | Д/з: выполнять упражнения для развития гибкости – по 5-7 раз. |