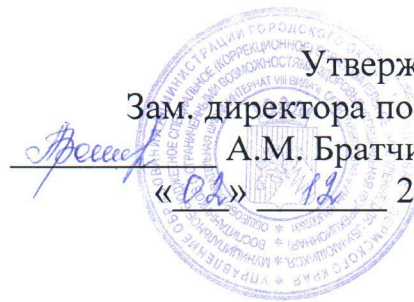


Утверждаю:
Зам. директора по УВР
А.М. Братчикова
«02» 12 2014г.



***Конспект открытого урока по физической
культуре для учеников 4 класса***

Учитель: Сергеева Наталья Михайловна.

2014г.

- Задачи урока:** 1. Совершенствовать технику выполнения комбинации из акробатических элементов.
 2. Развивать координационные и силовые способности, гибкость, формировать правильную осанку.
 3. Воспитывать силу воли, настойчивость.

Тип урока: комбинированный.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, свисток.

Продолжительность урока: 45 минут.

Место проведения: спортивный зал МБС (К) ОУ «СКОШИ VIII вида»

Дата проведения: 02.12.20014.г.

Учитель Сергеева Наталья Михайловна.

Ход урока

Части урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
П о д г о т о в и т е л ь н а я	1. Построение, приветствие, сообщение задач урока. 2. Ходьба: а) на носках, руки вверх; б) на пятках, руки на пояс; в) с высоким подниманием бедра; 3В колонну по 2 Марш. Бег: а) медленный; б) «змейкой»; в) с поворотом на 180 градусов по сигналу. 4. Ходьба с упражнением на восстановление дыхания: -1-2- руки через стороны вверх; -3-4- руки через стороны вниз. 5. Перестроение в 2 шеренги. 6. Общеразвивающие упражнения в парах.	30-40 сек. 10-15м 10-15м. 10-15м. 40-50м. 80-90м. 40-50м. 3-4раза 4-5мин.	следить за осанкой, колени прямые; вперёд не наклоняться; носочки оттянуты. из строя не выходить. -1-2- вдох; -3-4- выдох. Рассчитать на -1-2. .
ч а с т ь	а) И.п.- о.с., руки согнуты в локтях: -1-2- круговые вращения рук в кистях, -3-4- круговые вращения рук в локтевых суставах, -5-8- Круговые вращения рук в плечевых суставах.	3раза	Спина прямая.
8-10 мин.	б) И.п.- руки на пояс, ноги на ширине плеч: -1-3- руки вверх, глубокий наклон назад, -4-и.п., -5-7- пружинистый наклон вперёд, -8-и.п. в) И.п.- руки за голову, ноги на ширине плеч: -1-2- пружинистый наклон влево	3раза	Темп выполнения медленный. Ноги прямые, коснуться руками пола. Следить за осанкой.

	-3-4-то же вправо, -5-6-скручивание туловища влево, -7-8- то же вправо. г)И.п.-выпад на правой, левая в сторону на носок,руки на пояс. -1-2-перекат на левую, -3-4-то же вправо. д)И.п.- руки на пояс: -1- прыжки в присяде -2-и.п. -3-4-то же -5-8-прыжки на двух с поворотом на 360 градусов. е)И.п.-о.с.Ходьба на месте -1-руки в стороны, -2-вверх, -3-в стороны, 4-и.п.	3раза 3раза 3раза 2раза	Носочки оттянуты, спина ровная, подбородок приподнят. -1-2-вдох, -3-4-выдох.
О с н о в н а я ч а с т ь 28-30 мин.	Передача мяча в парах от груди Передача мяча из_за головы. Передача мяча правой ,левой рукой от плеча ловля двумя руками. Подводящие упражнения: а) передача мяча в парах в движение		
зак- лючи- тель- ная часть 2-2,5 мин.	1.Построение. 2.Игра на внимание «Класс, смирно!». Ученики выполняют команду учителя только в том случае, если он сказал слово «класс» 3.Подведение итогов урока, выставление оценок.	1-1,5 мин. 1-1,5 мин.	Невнимательный делает шаг вперёд.

Самоанализ урока.

Урок проводился 2 декабря 2014 года .4 класс.

Урок физической культуры.

Тема урока спортивные игры .

Тип урока: комбинированный.

Структура урока: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

Урок по счету:

На предыдущем уроке знакомились с передачей мяча, какие виды передач бывают.

Основным является передача мяча двумя руками от груди. Отдельные элементы техники передачи мяча с места в движение входят в технику почти всех спортивных игр.

На основе собственного практического опыта работы в вспомогательной школе и изучение литературы, рекомендую следующую методику обучения детей-олигофренов:

1. Передача мяча от груди двумя руками.
2. Из за головы .
3. От плеча правой ,левой.
4. Передача мяча в движение.

Класс состоит из 14 человек, присутствует . Класс в основном физическом плане развития равен. Основная группа, с первого класса занимается в секции. В классе 3 ребенка относятся к подготовительной группе : Демкина Лена, Черепанов Д. Жильцов К.

При планировании урока были учтены следующие особенности: больше внимания уделять координации движений, ловкости (повороты, приставные шаги).

Цель урока три видная:

1. Обучающая. Формирование техники передачи мяча в парах.
2. Коррекция нарушений основных движений (координация движений рук, ног при ходьбе, беге контроль и коррекция осанки ,коррекция пространственного воображения).
3. Мотивация к урокам физической культуры ..воспитание коллективизма ,воспитывать умение работать в парах, в команде.

Цель урока достигнута всеми детьми. На всех этапах данного урока, дети осмысленно усвоили согласованность движения рук и ног при игре, повороты, построение.

Были применены методы и методические приемы: словесные, наглядные, практические. Все методы взаимосвязаны (распоряжения, команды, указания). Индивидуальный подход, дифференцированный подход.

Главный этап – ОБУЧАЮЩИЙ. Время распределено рационально, связки между этапами логичны. Все этапы работали на главную обучающую цель. Подготовка к игре. Контроль усвоения знаний, умений, навыков на всех этапах. Решение основных задач: изучение нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала. Развитие быстроты, ловкости, смелости.

Воспитательные и оздоровительные задачи (воспитание, внимание, дисциплина, целеустремленность, самостоятельность, бережное отношение к спортивному инвентарю, связь с другими предметами, ориентация в пространстве, математика. Совершенствование шага, переход к другим видам шага.