

Конспект урока физкультуры для глухих и слабослышащих обучающихся 4 ГВ класса

Тема: гимнастические упражнения

Задачи урока:

1. Изучение и закрепление упражнений в висе на перекладине
2. Изучение лазанья по канату в три приема
3. Учить слова и фразы: вис, упор, перекладина, канат. Я подтягивался на перекладине. Я лазал по канату. Высота – четыре метра
4. **Место проведения:** спортивный зал ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Коврова для глухих, слабослышащих и позднооглохших детей»

Дата проведения: 05.04.2022

Инвентарь и оборудование: перекладина, скамейка, лестница, канат

Составил: Андреев Леонтий Борисович

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методическое указание	Универсальные учебные действия			
				Личностные	Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные
П О Д Г О Т О В И Т Е	1. Построение, равнение по одной линии, приветствие, сообщение задач урока	1' 30"	Следить за выполнением команд, дисциплиной в строю				
	2. Повторение строевых упражнений: А) Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	3' 30"		Проявляют внимание, собранность и дисциплину, подчиняют	Узнают новые упражнения, новые фразы и проговаривают	Корректируют свои действия с учетом ошибок, неточностей	Согласованно выполняют все приемы, соблюдают правила поведения
	Б) Повороты на месте направо, налево, кругом	45"	Выполняется всеми одновременно				

Л Б Н А Я 10'- 12'	В) Перестроение в две шеренги и обратно	1'45''	Соблюдать равнение в шеренге и колонне	себя интересам коллектива	вают их с учителем		
	3. Передвижения в колонне по одному	2'30''	Соблюдают правильную осанку и опускать подбородок			Описывают технику упр-ий	
	А) Ходьба на носках, руки на пояс	20''					
	Б) На пятках, руки за голову	20''					
	В) Внешней и внутренней стороне стопы	20''					
	Г) В приседе и полуприседе	20''					
	Д) Прыжки с продвижением вперед на одной и двух	1 круг					
	Е) Равномерный бег	10					
	Ж) Ходьба	кругов					
	4.Общеразвивающие упражнения на месте без предметов (проводит дежурный)	3'			Развитие эстетическ их чувств, потребност ей, эмоцио-на льной отзы-вчи-во сти и понимания	Осваивают новые комплексы О.Р.У., измеряют правильно пульс	Все упр-я выполняют по самочувствию под контролем учителя
4.1. И.П. – правая вверху 1 – 2 – рывки руками 3 – 4 – смена положения рук	6 раз						
4.2.И.П. –о.с. 1-4 – круговые движения головы вправо	6 раз		Амплитуда движений средняя				
5-8 – тоже влево							

	<p>4.3. И.П. – руки перед грудью 1 – 2 – равки 3 – 4 – с поворотом направо</p> <p>4.4. И.П. – наклоны вперед, руки в стороны 1 – поворот туловища влево, правой рукой коснуться носка левой 2 – поворот туловища вправо, левой коснуться носка правой 3-4 - тоже</p> <p>4.5. и.п. – руки вперед 1–16 – перекрестные движения прямыми руками</p> <p>4.6.и.п. –о.с. 1– присед руки вперед 2 – встать в и.п. 3– 4 – тоже</p>	<p>6-8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>16 раз</p> <p>2 р.</p> <p>12 раз</p>	<p>Амплитуда движений увеличивать постепенно</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Руки в локтях не сгибать</p>				
О С Н О В Н А Я	<p>1.Упражнения в вися:</p> <p>1.1. Поднимание и опускание прямых ног в вися на стенке</p> <p>1.2. Вис завесом двумя ногами</p> <p>1.3. Переход из вися присев в вис лежа поочередным переступанием ног</p> <p>1.4. Подтягивание в вися лежа согнувшись</p>	<p>14'</p> <p>4 р.</p> <p>3-4 р.</p>	<p>До угла 90°</p> <p>Выполнять с помощью Касаться турника грудью</p>	<p>Развитие взаимопо- мощи, сотрудниче- ства, умения не создавать конфликты</p>	<p>Формирование знаний, умений и навыков, название новых слов</p>	<p>Регулируют физ. нагрузку по самочувств ию и ЧСС</p>	<p>Упражнения выполняют со страховкой и помощью, соблюдают правила</p>

25'	<p>1.5. Переход из виса присев в вис стоя</p> <p>2. Лазанье по канату в три приема</p> <p>2.1. Захватить канат руками как можно выше</p> <p>2.2. Повиснуть на канате и поднять согнутые ноги</p> <p>2.3. Захватить канат ногами</p> <p>2.4. Опереться ногами о канат и выпрямить ноги</p> <p>2.5. Поочередно перехватить канат руками</p> <p>Упражнения для освоения захвата ногами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Захват каната ногами в положении сидя на коне 2. Сидя на коне, захватить канат ногами и встать 3. Из виса на канате согнув ноги, захватить канат ногами и встать 	5 р. 10'	<p>Во время лазанья нельзя скользить</p> <p>Внизу положить маты</p>	<p>Проявляют свои лучшие физические качества</p>	<p>Формирование представлений о позитивном влиянии лазанья</p>	<p>Оценивают результаты выполнения лазанья с эталоном</p>	<p>безопасности</p> <p>Соблюдают правила безопасности на канате</p>
З А К Л Ю Ч И	<p>1. Медленный бег с переходом на ходьбу – восстановление дыхания</p> <p>2. Подведение итогов урока</p> <p>3. Домашнее задание</p> <p>Выучить все пройденные слова и фразы</p>	1' 2' 2'	<p>Отметить лучших учеников, поставить оценки, разобрать ошибки</p>				

Т. - Я 5'							
--------------------	--	--	--	--	--	--	--