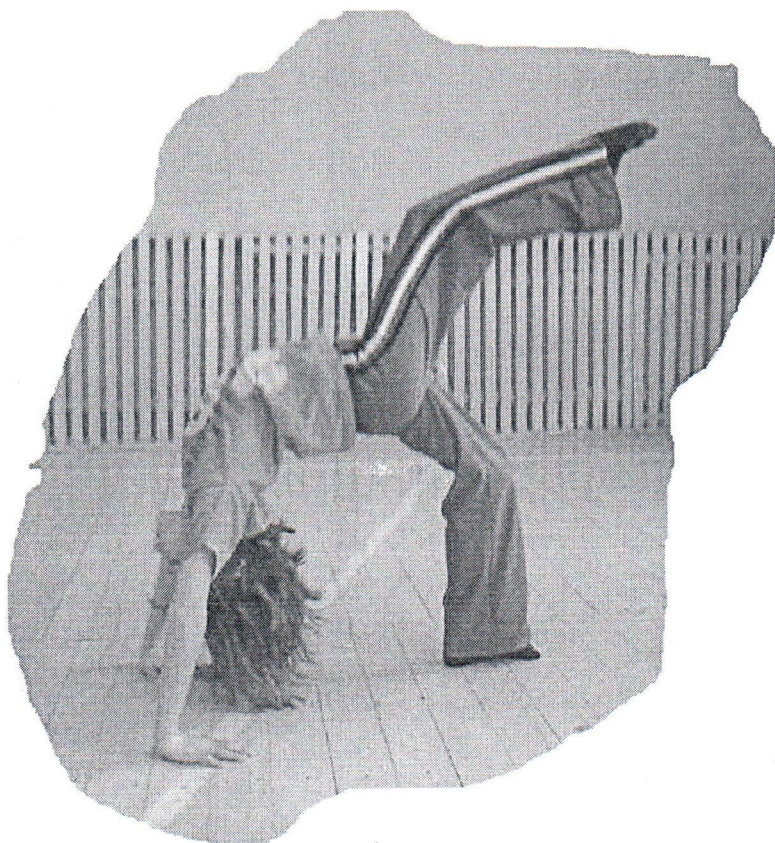


УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УВР
МБС (К) ОУ «СКОШИ 8 вида»
А. М. Братчикова
«14» 12 2015 г.



Урок. Гимнастика. 2 класс.

Учитель: Сергеева Наталья Михайловна.

Первая квалификационная категория

Цель урока; научить кувырку вперед.

Урок обобщения и систематизации знаний.

Время урока 45 минут.

Инвентарь; большие гимнастические мячи, гимнастические палки, гимнастические маты , свисток, скамейки, обруч.

Задачи урока: ?

1. Формировать технику выполнения кувырка вперед :

а) определить навыки выполнения кувырка вперед;

в) закрепить навыки кувырка вперед.

2 . Развивать координационные и силовые способности, формировать правильную осанку:

а) контроль и коррекция осанки, координация движений, коррекция пространственных воображений, коррекция и развитие общей и мелкой моторики .

3. Воспитывать умение работать в команде:

а) воспитывать дисциплинированность, честность и усердие.

б) воспитывать интерес к учебе, предмету.

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. Повороты на месте	30-40 сек.	следить за осанкой, колени прямые; вперёд не наклоняться; носки оттянуты. из строя не выходить.
	Построение и перестроение в 2 и 3 колонны.	10-15м	
	2. Ходьба:		
	а) на носках, руки вверх;	10-15м.	
		10-15м.	
	б) на пятках, руки на пояс;		
	в) с высоким подниманием бедра;	40-50м.	
	3. В колонну по 2 Марш. Бег:	80-90м.	
	а) медленный;	40-50м.	
	б) «змейкой»;		
	в) с поворотом на 180 градусов по сигналу.	3-4раза	
	4. Ходьба с упражнением на восстановление дыхания:	4-5мин.	

ч а с т ь 8-10 мин.	-1-2- руки через стороны вверх; -3-4- руки через стороны вниз.. 5. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками и мячами. а) И.п.- сидя на мяче палка на коленях, -1-2-круговые вращения головы, -3-4- б) И.п.- сидя на мяче 1 палка вверх, 2 и. п. 3-4 тоже самое. -1-3-руки вверх, глубокий наклон назад, -4-и.п., -5-7- пружинистый наклон вперед, -8-и.п. в) И.п.- руки за голову, ноги на ширине плеч: -1-2-пружинистый наклон влево -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	6 раз 6-8раз 6-8 раз 6 раз 6 раз 8 раз	-1-2- вдох; -3-4- выдох. Вправо, влево. Спина прямая. Темп выполнения медленный. Ноги прямые, коснуться руками пола. Следить за осанкой. Все время скачем на мяче. Носки оттянуты, спина ровная, подбородок приподнят.
О с н о в н а я ч	Кувырок вперед. Подводящие упражнения: а) упор присев перекаты назад; б) лежа на спине руки вдоль туловища перекаты; в) стойка на лопатках ноги прижаты к груди выход в упор присед. Кувырок вперед, упор присев руки вперед, встать шаг вправо.	2 мин. 2 мин. 2 мин.	Ноги прижаты к груди. Стойка «Смирно»

а с т ь 25 28- мин.	Игра со словами: ловкость, лень, злость, гибкость, трудолюбие, товарищество. Какие качества из этих слов Вам пригодятся в дальнейшем учебе, жизни.	5-6 мин.	
зак- лючи- тель- ная часть 2-2,5 мин.	1. Построение. 2. Игра на внимание «ТРИ, ТРИНАДЦАТЬ, ТРИДЦАТЬ ТРИ!» Ученики выполняют команду учителя только в том случае, если он сказал слово три упор присев, Тринадцать упор лежа,, тридцать три - руки вверх. 3. Подведение итогов урока, выставление оценок.	1-1,5 мин. 1-1,5 мин.	Невнимательный делает шаг вперёд.

Самоанализ урока.

Урок проводился 2 декабря 2015 года .2 класс.

Урок физической культуры.

Тема урока гимнастика.

Тип урока: комбинированный.

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

Урок по счету:

На предыдущем уроке знакомились с кувырком вперед какие кувырки бывают (назад).

Основным является группировка, перекаты. входят в технику всех кувырков вперед назад..

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

1. Упор присев перекаты назад.
2. Лежа на спине руки вдоль туловища перекаты .
3. Стойка на лопатках ноги прижаты к груди выход в упор присед .
4. Кувырок вперед, через обруч, гимнастическую палку.

Класс состоит из человек, присутствует . Класс в основном физическом плане развития равен. Основная группа, с первого класса занимается в секции. В классе 1 ребенок относится к специальной группе .

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

Цель урока три видная:

1. Обучающая. Формирование техники кувырка вперед .
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 команде.

Цель урока достигнута всеми детьми. На всех этапах данного урока, дети осмысленно усвоили согласованность движения рук и ног , 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, связи между этапами логичны. Все этапы работали на главную обучающую цель. Совершенствовать кувырок вперед . 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 координации движений.

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.

Открывает урок физкультурой.

Дата: 02.12.2015г.

Класс: 2

Начало занятий: 11.50

Педагог: Сергеева Наталья Михайловна

Испытуемый: Черников Егор Андреевич - 11.09.2006 г.р., физ. группа - основная.

Ужегова Дарья Владимировна - 14.01.2006 г.р., физ. группа - основная.

Черников Егор - данные АД и пульса

Начало занятия:	90/56	68
Вводная часть:	93/58	82
В основной части:	98/62	95
В заключ. части:	95/57	88

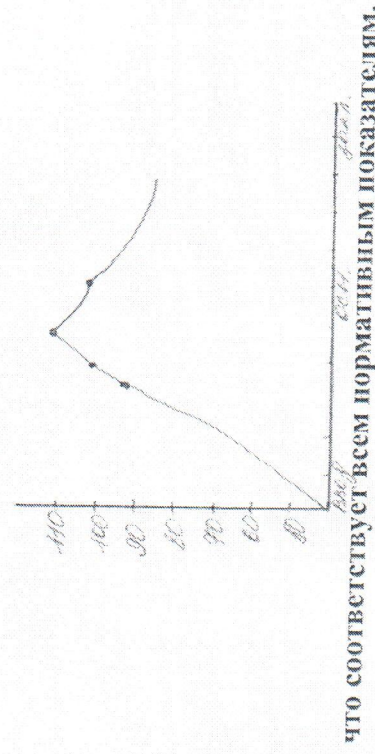
Ужегова Даша - данные АД и пульса

	98/61	92
	100/64	100
	101/66	110
	99/63	101



Плотность урока составляет:

$$\frac{27}{40} \times 100 = 68\%$$



что соответствует всем нормативным показателям.

Фельдшер: *ФФ*

Н.Д. Дубова