**Российская Федерация**

**Министерство образования Саратовской области**

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области «Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам № 2 г.Энгельса»

Предмет  **физкультура**

Учитель Гарина Ж.В.

Дата 15.10.23 класс 9

**Тема урока. Упражнения на гимнастических матах с элементами лечебной гимнастики.**

**Методы обучения:**

-фронтальный

-индивидуально - дифференцированный

-групповой.

**Цель урока:** совершенствовать навыки выполнения гимнастических элементов.

1.**Образовательная**: формировать у обучающихся координационные способности

2.**Коррекционно-развивающая**: развивать двигательные и физические навыки

3.**Воспитательная**: содействовать формированию чувства коллективизма.

**Инвентарь**: свисток, музыкальная колонка, гимнастические маты,проектор

**Место проведения**: спортивный зал

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Деятельность учителя | Деятельность уч-ся | анализ |
| **1. Орг. Момент**  Организованно входят в спортзал под музыкальное сопровождение (все в белых футболках )  Приветствие, построение.  Объявлены тема, цель и задачи урока  Учитель задает вопрос о гимнастике: « Что за вид спорта?»  Мы на уроке будем заниматься лечебной гимнастикой— это специализированный комплекс физических **упражнений**, направленных на восстановление, поддержание и улучшение физического здоровья и функциональных возможностей организма у детей.  -Т.Б. на урок  -Проверка д/з  **Строевые упражнения: повороты на месте.** | 10 мин.  Обучающиеся отвечают на вопрос:  **Гимнастика**-это **вид** **спорта**, который включает в себя физические **упражнения**, требующие равновесия, силы, гибкости, ловкости, координации, целеустремленности и выносливости. Движения, участвующие в **гимнастике**, способствуют развитию групп мышц рук, ног, плеч, спины, груди и брюшного пресса.  **Смотрят ИКТ про гимнастику (спортивную и художественную) на проекторе.**  Рассказывают д/з | Организованно, вовремя. Проверка наличии спортивной одежды и обуви.  (Шевченко П.,Шевченко К.,Фарыма Н., спец.группа здоровья)  Реализация воспитат. задачи  Напра-во»!  «Нале-во»!  «Кру-гом»!  Дистанция два шага. Спина прямая, смотрим в затылок впереди идущего. |
| **2.Разминка**  Ходьба по спортивному залу.  - на носках;  - на пятках;  - в полуприседе;  - в приседе.  Затем медленный бег по спортивному залу.  Затем по свистку учителя обучающиеся выполняют:  - передвижение правым боком;  - передвижение левым боком;  - бег с высоким подниманием бедра;  - бег с высоким подниманием колен.  Обучающиеся после окончания упражнений , 2 круга идут шагом по спортивному залу, восстанавливают дыхание.  **ОРУ в парах на месте без предметов**   1. И.п.стоя лицом друг к другу « Ладушки» 2. И.п.стоя лицом друг к другу,руки на плечи партнера.1-3 пружинистые наклоны вперед 3. И.п стоя лицом друг к другу,руки на плечи партнера.Поднимание и опускание на носки. Задержаться в положении на носках(статистическое упражнение) 4. И.п стоя спиной друг к другу,руки соеденить вверху.1-шаг правой ногой вперед прогнуться,тоже и левой ногой. 5. И.п.стоя лицом друг к другу,соеденить руки в стороны.Наклоны влево и вправо.То же самое спиной к друг другу. 6. И.п.стоя лицом друг к другу руки соеденить внизу.Не расцепляя рук,прокручивание вправо и влево. 7. И.п.стоя лицом друг к другу ,руки соеденить под локтями,приседание обоих партнеров.Задержаться в положении полуприседа( статистическое упражнение) 8. И.п. стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера. Махи назад правой и левой ногой. Задержаться в положении маха (статистическое упражнение) 9. И.п стоя спиной друг к другу,руки опираясь спиной друг о друга, приседания.   Дыхательные упражнения.  После упражнений обучающиеся готовят **гимнастические маты** и готовятся к выполнению упражнений на них.  **3. Упражнения на гимнастических матах с элементами лечебной гимнастики**  1.Лежа на матах, носок стопы вытягиваем вперед и на себя.1-10р  **2.**Лежа на матах, подтягиваем колено к груди, носок тянем, меняем ногу,правую-левую.1-10 р  3.Сесть спиной к мату, сгруппироваться обхватив колено двумя руками. Перекаты 10 р  4. Сесть спиной к мату, сгруппироваться, выход в стойку на лопатках.5 р  5.И.п.упор лежа на матах,1 й обучающийся проползает под стоящими в упоре лежа и встает в упор лежа в конце всех. Остальные делают тоже самое. Сделать 3 подхода.  **Игра «Кто дальше прыгнет»** | Обуч-ся соблюдают дистанцию  8-10 общеразвивающих упражнений в парах для разных групп мышц  Показывают д/з после разминки  20 мин  Соблюдаем Т.Б.на уроке  Команды построены в шеренги перед прыжковой полосой. Первые номера, встав за стартовой линией, выполняют прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Приземление фиксируется по пяткам, с этого места выполняют прыжок вторые номера и т.д. Выигрывает команда, показавшая по сумме прыжков лучший результат. | Спина ровно, соблюдая Т.Б. на уроке.  Держим строгий интервал 2 шага, дыхание равномерное.  Основная группа-7 кругов,  Спец.группа-5 кругов  Работать в команде  Основная группа-10 р  Спец.группа-5 р  Учитель показывает упражнения у гимнастической стенке    Соблюдения Т.Б при упражнениях.  Основная группа-10 р  Спец.группа-5 р  Развивать умение выразить свою мысль по поводу освоения правил игры.  Соблюдать Т.Б при игре |
| **5. Рефлексия.** | 5 мин | Уч-ся рассказывают о пользе здоровья, отвечают на вопросы диф-но по сложности,  самостоятельно оценивают свое состояние, свои эмоции, результаты своей деятельности |
| **6.Д.з.**  Укрепление мышц пресса. |  | Комплекс упражнений № 3,на укрепление мыщц пресса.  Основная группа приседания -20р.  спец.группа-10р. |
| **7. Подведение итогов, выставление оценок** | 5 мин.  «Какова же была тема и цель сегодняшнего урока?»  «Как вы думаете, мы справились с поставленными задачами?» | Ребята отвечают на вопросы учителя.  Работа каждого учащегося анализируется. |