**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**Государственное казённое общеобразовательное учреждение**

**Краснодарского края специальная (коррекционная)**

**школа-интернат с.Воронцовка**

**(ГКОУ КК школа- интернат с.Воронцовка)**

**Открытый урок**

**Физическая культура**

**Тема: «Упражнения со скакалками. Коррекционные игры».**

**7 «А» класс**

**Учитель: Сафронов Р.А.**

**2018 год**

**Тема:** «Упражнения со скакалками. Коррекционные игры».

**Цель:**Ознакомление с техникой прыжков через скакалку разными способами.

**Задачи:**

**Коррекционно – образовательная:** Формировать знания о технике прыжков через короткую и длинную скакалку разными способами.

**Коррекционно-развивающая:** Развивать психофизические качества (внимание, мышление, память, координацию движения, силовую выносливость, гибкость) через ранее изученные упражнения.

**Оздоровительная:** Укреплять мышцы спины, туловища, рук, ног по средствам прыжковых и гимнастических упражнений.

**Воспитательная:** Формировать умение владеть своими эмоциями, воспитывать дисциплинированность, силу воли, настойчивость, развивать чувство товарищества и взаимопомощи.

**Инвентарь:** свисток, секундомер, скакалки, конусы, музыкальное оборудование.

**Место проведения:** спортивный зал

**Время и дата проведения:** 1310 минут (02.02.2018 года).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **урока** | **Содержание урока** | **Доз.** | **Организационно-методические указания** |
| **Вводная**  **часть**  **10 мин**  **Основная**  **часть**  **27 мин.**  **Заклю-**  **читель-**  **ная**  **часть**  **3 мин.** | \*Построение, приветствие, сообщение задач урока.  1.Строевые упражнения: повороты «на право», «налево», «кругом», «построение из одной шеренги в две»  2.Хотьба:  а) строевой шаг  б) змейкой  в) по диагонали  д) на пятках  е) на наружных сводах стоп  ж) на внутренних сводах стоп  з) на носочках с высоким подниманием бедра. Стоять на одной ноге.  3. Бег и его разновидности:   * равномерный; * с подскоками; * с крестный (правым, левым боком); * галопом (правым, левым боком);   равномерный  Ходьба, восстановление дыхания с дыхательными упражнениями и  упражнениями на гибкость.  \*Перестроение в круг.  **ОРУ на месте**   1. Комплекс ОРУ. Учащиеся встают в форме круга. 2. взяться за руки, сделать глубокий вдох, подняться на носки, руки вверх; выполнить то же в обратном порядке; 3. взяться за руки, сделать 2 шага назад, потянуться, 2 шага вперед; 4. взяться за руки, наклон назад, наклон вперед; 5. положить руки на плечи «соседа», ноги на ширине плеч, поочередные наклоны вправо-влево; 6. положить руки на плечи «соседа», выполнять движение стопы-пятки вправо, затем влево; 7. взяться за руки, выпад вперед – руки вверх с правой; и.п., то же с левой; 8. взяться за руки, приседания;   взяться за руки, выпрыгивания из приседа.  \*Построение в 2 шеренгу для объяснения  **1. Упражнения со скакалкой:**  1. Исходное положение- основная стойка, скакалка сложено вчетверо, внизу в руках.  Счет:1-руки вперёд  2-руки вверх  3-руки вперёд  и т.д.  2.И.П. стойка ноги врозь, руки вперёд, скакалка, сложенная в 4 в руках (натянуть)  Счёт:  1-наклон вниз к левой ноге (касание  носка ноги правой рукой)  2.-И.П.  3-тот же наклон к правой ноге  4.И.П.  3.И.П. стойка ноги врозь, руки вверх, скакалка сложена в 4 в руках.  Счёт:  1-. наклон влево, скакалку за голову  2.-И.П.  3.-то же наклон вправо  4.- И.П.  4.И.П. Основная стойка-скакалка развёрнута в руках, основание скакалки под стопами  Счёт:  1-. мах левой ногой в сторону,  скакалка натянута в руках, под  правой стопой.  2.-И.П.  3.-то же, мах правой ногой в сторону  4.- И.П.  5.Стойка ноги врозь, скакалка в руках, под пятками стоп  Счёт:   1. сед руки вперёд 2. И.П.   6.И.П.Прыжки толчками двумя ногами через скамейку.  Счёт:  1.- на левой, правой ноги 2- прыжки на двух ногах с подтягиванием колен к груди  7.И.П. Скакалку сложить в четверо  Счёт:  1.-руки вверх  2.достать ноги  3.-присесть  4.встать  8.И.П. стоя, сложенная в 4 скакалка за спиной в опущенных руках. Наклон туловища на раз, руки назад до предела.  Вернулись в И.П.   * ***игра «Десяточка».***   *Учитель демонстрирует способы прыжков со скакалкой, учащиеся повторяют нужное кол-во раз (на двух ногах – 10 раз, на правой ноге – 9 раз, на левой ноге – 8 раз, беговые прыжки – 7 раз, вращая скакалку назад – 6 раз, прыжки со с крестным движением рук – 5 раз, прыжки со с крестным положением ног – 4 раза, прыжки в приседе – 3 раза, прыжки «Удочка» - 2 раза, прыжок с двойным оборотом – 1 раз.*  \****мини-соревнование «Самый прыгучий!».***  *Учащиеся разбиваются на пары и поочерёдно выполняют прыжки со скакалкой на двух ногах за 30 секунд, подсчитывая результаты партнёра.*   * ***игра «Удочка».***   *Учитель или ученик вращают скакалку, учащиеся, стоящие вокруг, должны перепрыгивать скакалку. Постепенно можно увеличивать скорость и высоту вращения скакалки.*   * ***игра «Самый гибкий».***   *Скакалка удерживается на выбранной высоте, учащиеся под ритмы бразильской самбы проходят под скакалкой, прогибаясь назад. Постепенно скакалку опускать ниже.*  **3. Эстафета на координацию движений:**  -Удержание на голове мешочка в движении до стойки. – то же, но с продвижением на гим. Скамейке  1. Упр. «Бабочка» сидя на коленях руки опущены, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположите кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника  Подведение итогов урока  Организованный выход из зала. | 1  2  2  2  3  *6-7*  *2-3 раза*  *2-3 раза*  *2-3 раза*  *3-4 раза*  *2-3 раза*  *3-4 раза*  *4-6 раз*  1  10 мин  7-8 раз  7-8 раз  5-6 раз  7-8 раз  5-6 раз  5-6 раз  1-3 раза  4-5 раз  4 мин  3 мин  3 мин  1-2 попытки  4 мин  3 мин  1 мин  1.30 с.  30 сек. | Фронтальный метод  Рапорт дежурного. Обратить внимание на спортивную форму, соблюдение дисциплины, дополнительные вопросы и пояснения по ходу опроса.  Измерение ЧСС у подготовительной группы.  Следить за правильной осанкой, положением рук и постановкой стоп), построение в одну шеренгу в разных частях зала (по порядку, в обратном порядке).  Поточный метод  Следить за осанкой и правильностью выполнения упражнений.  Обратить внимание на положение головы, плеч, спины  Упражнение выполнять прямыми руками, не делая остановок внизу. При наклонах плечевой пояс закрепить. Дыхание произвольное.  Дыхание равномерное.  Выпрыгивание вверх на месте.  Фронтальный метод  Следить за дыханием, правильной осанкой.  Обратить внимание на частоту и правильную  постановку ноги.  Обратить внимание на правильное положение туловища.  Обратить внимание на синхронную работу рук и ног.  Следить за правильной постановкой стоп при выполнении задания  Обратить внимание на правильную работу рук.  Вдох через нос, выдох через рот.  Т.Б при выполнении упражнений на скакалке.  Демонстрация техники прыжков на рисунках.  Обратить внимание на правильное положение осанки: голову и спину держать прямо, плечи развернуть, лопатки соединить.  При прыжках вращать скакалку кистями, а не взмахами рук, не топать ногами, прыгать на передней части стопы. Из одной колонны класс перестроить в две с интервалом 1,5 метра между учениками  Правила эстафеты  Следует передвигаться только установленным способом. Нельзя создавать препятствий противнику. Победительницей считается команда, первой и без ошибок закончившая эстафету  Можно комбинировать задания, прыгая в одну сторону, например, на правой н  Показ учителем техники выполнения. Следить за правилами выполнения техники безопасности.  Выполнение по сигналу учителя (свисток).  Добегать до стойки.  Следует передвигаться только установленным способом. Нельзя создавать препятствий противнику. Победительницей считается команда, первой и без ошибок закончившая эстафету.  Набивной мяч прижимаем коленями и прыгаем с продвижением вперёд до стойки, возвращаемся до старта бегом и передаём эстафету.  Упражнения для успокоения, для формирования правильной осанки  Локти приподнять, спину выпрямить, грудную клетку максимально развернуть, плечи обязательно отвести назад. Дыхание произвольное, спокойное Упражнение выполнять плавно, дыхание произвольное, спокойное  Отметить всех учеников.  Дисциплина, выход не строевым шагом.  *Игра выполняет разминочную функцию.*  Обратить внимание на правильность выполнения упражнений.  Обеспечить правильный показ.  Сообщить учащимся мировой рекорд в прыжках со скакалкой за 30 секунд – 162 раза (Мегуми Сузуки, Япония).  Выполнение после свистка. Обратить внимание на технику безопасности, дистанцию между учениками при выполнении.  Соблюдение интервала и дистанции между учащимися в круге. Выполнение по сигналу с сопровождением музыкальным.  Соблюдение интервала и дистанции между учащимися при выполнении задания. Выполнение по сигналу с сопровождением музыкальным.  Соблюдение интервала и дистанции между учащимися при выполнении задания.  Упражнение на рефлексию под музыкальное сопровождение.  Обратить внимание на важность отслеживания ЧСС.  Ребята давайте вспомним, какие цели вы ставили в начале урока? Чему вы научились к концу урока? С чем уходите с урока? |