Урок-соревнование по физической культуре в 1 классе VI вида

для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата

"Использование межпредметных связей на уроках физической культуры, через подвижные игры"

учитель физической культуры Харечкин Евгений Васильевич

Задачи:

1. Закрепить легкоатлетические упражнения с помощью эстафет.

2. Разучить элементы упражнений на гимнастической скамейки.

3. Коррекция осанки.

4. Воспитание дисциплины, чувства коллективизма, взаимовыручки.

5. Развитие психофизических качеств.

Вводная часть (10 мин.)

I. Построение в шеренгу. Объяснение задач урока.

Повороты на месте.

Разминка:

1. Медленный бег;

2. Ходьба;

а) на «носках»;

б) на «пятках»;

в) на внешней стороне стопы;

г) на внутренней стороне стопы;

3. ОРУ в движении.

П. Основная часть (25 минут).

1. Прыжковые и беговые упражнения (выполняются по диагонали).

а) ускорение;

б) бег с высоким подниманием бедра;

в) с захлестом голени назад;

г) бег по кочкам;

в) прыжки на левой и правой ноге;

г) прыжки на двух ногах.

2. Легкоатлетические упражнения в сочетании с упражнениями на скамейке.

а) прыжки боком (правым + левым) в парах + ходьба по гимнастической скамейке;

б) «чехарда» + ходьба на гимнастической скамейке (спиной вперед);

в) «тачка» в парах + «косичка» на гимнастической скамейке.

При выполнении всех упражнений следить за правильностью выполнения, на скамейке - следить за осанкой.

3. Эстафеты с элементами легкой атлетики.

а) первые бегут с мячами, оставляют их в круге, вторые бегут забирают мяч и т.д.;

б) прыжками на одной ноге (остальное, что и в (а));

в) бег с мячами + три удара о стену с ограничением зоны броска;

г) прыжки на 1-й ноге (тоже, что и в (в));

д) упражнение в парах (прыжки боком, мяч между двумя учащимися на уровне груди).

III, Заключительная часть (5 мин.).

Построение в шеренгу. Подведение итогов эстафеты и урока в целом. Организованный выход из зала.

Место проведения - спортзал.

Инвентарь - обручи, скамейки, баскетбольные мячи