Развивающий урок-игра в 6 классе VI вида для детей имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата и умственную отсталость

"Быстрее, выше, сильнее"

учитель физической кльтуры Харечкин Евгений Васильевич

Задачи урока:

1. Ознакомление занимающихся с методикой проведения разминки.

2. Обучение бегу боком и спиной вперед приставными шагами.

3. Обучение ловле и передаче на месте.

4. Обучение ведению на месте.

5. Развитие скорости, быстроты, ловкости.

6. Коррекция координационных способностей.

7. Воспитание чувств взаимовыручки и товарищества. Продолжительность урока 40 мин. Подготовительная часть - 10 мин.

1. Построение, рапорт, проверка присутствующих, объяснение задач урока (3 мин).

2. Ходьба обычная (1 мин.). Во время ходьбы нужно: туловище держать прямо, голову не опускать, шаг делать четкий, с постановкой ноги на полную ступню, следить за правильной координацией движения рук 'и ног.

3. Бег (3 мин.). После двухминутного бега надо перейти на шаг, во время которого объясняются ошибки, допущенные при беге. Во время бега туловище должно быть слегка наклонено вперед, руки должны быть согнуты в локтях и двигаться синхронно разноименными ногами. Нога ставится на площадку начиная с носка.

По окончании бега занимающиеся переходят на шаг и образуют круг внутри площадки, сохраняя между собой дистанцию, достаточную для того, чтобы не мешать друг другу в выполнении упражнений. Становятся они лицом внутрь круга.

1. Ноги на ширине плеч. На счет «раз, два, три» надо подняться на носки, одновременно поднять руки вперед - вверх (вдох), на « четыре» вернуться в исходное положение (полный выдох) - 6-7 раз.

2. Ноги на ширине плеч. На «раз» надо резко поднять руки вперед-вверх, встать на носки, на «два» руки резко опустить вниз-назад, ноги поставить на полную ступню - 10-12 раз.

3. Ногина ширине плеч. На «раз» руки одновременно делают большой круг (назад-вверх, вперед-вниз). На «два» движения повторяются. После 6-8 повторений надо выполнить упражнение с движением рук в обратном направлении т.е. вперед-вверх, назад-вниз.

4. Ноги на ширине плеч, руки внизу, пальцы сцеплены. На «раз» надо привстать на носки, руки поднять вверх (ладони повернуты кверху, туда же устремлён и взгляд). На «два» вернуться в исходное положение.

5. То же самое, но руки выпрямляются вперед. Повторить 14-16-раз.

6. Ноги широко расставлены, руки на поясе. На « раз» повернуть корпус вправо, на «два» вернуться в исходное положение, на «три» повернуть корпус влево, на «четыре» вернуться в исходное положение. Пятки от земли не отрывать, плечи держать развернутыми. Повторить 12-14 раз.

7. Ноги на ширине плеч. На «раз, два, три» делаются пружинящие приседы на носках, руки поднимаются вперед. На «четыре» вернуться в исходное положение. Повторить 10-12 раз.

8. Основная стойка. На «раз» поднять как можно выше сильно согнутую в колене ногу, на «два» сделать то же другой ногой. Голову и туловище не сгибать, носок ноги держать оттянутым вниз. Повторить 14-16 раз.

9. То же, но надо взяться за ногу обеими руками, чтобы подтянуть ее как можно выше к подбородку. Повторить 10-12 раз.

10. Локти прижаты к туловищу, предплечья и кисти параллельны поверхности площадки. Выполняя бег на месте на носках, надо коленями доставать ладони. Сделать 20-25 шагов.

Основная часть - 25 мин.

1. Обучение бегу боком вперед - 3 мин.

После подготовительной части занимающиеся остаются на прежних местах, т.е. стоят в общем кругу по всей площадки. Они широко ставят ноги и сгибают их в коленях, слегка опуская таз. Корпус при этом немного наклоняется вперед, руки согнуты в локтях.

По сигналу все начинают делать шаг вправо правой ногой, после чего приставляют к ней левую ногу, затем опять делают шаг правой ногой и приставляют левую. Выполнив 4-5 шагов, надо повторить то же самое в левую сторону. После нескольких повторений нужно выполнить это упражнение в медленном темпе в ту и другую сторону.

Методические указания. Ноги все время должны быть согнуты в коленях, а таз опущен. Носок той ноги, которая начинает шаг, должен быть немного развернут по направлению движения. Нельзя допускать скрещивающихся шагов. Перемещения должны быть мягкими, без подскоков и прыжков. Скорость бега нужно увеличивать по мере усвоения учениками этого упражнения.

2. Обучение бегу спиной вперед - 3 мин.

Упражнение выполняется так же, как и предыдущее, - по кругу. Занимающиеся принимают ту же стойку, что и при беге боком вперед после шага назад левой ногой, ступня которой слегла развернута наружу, к ней Пяткой приставляется правая нога. Выполнив несколько повторений с первым шагом левой ногой, нужно перейти на начальное движение правой ногой.

Методические указания. Корпус все время должен быть наклонен к находящейся впереди ноге, которую в момент шага не должна опережать другая нога.

3. Обучение ловле и передаче мяча на месте - 5 мин.

Занимающиеся разбиваются на группы по четыре человека. Каждая группа образует квадрат. Расстояние между занимающимися 5 - 6 м. Каждый занимающийся человек передает мяч соседу справа. После нескольких повторений мяч начинает передаваться в обратную сторону. При ловле мяча надо слегка согнуть ноги в коленях и повернуть в сторону партнера. После ловли надо повернуться в направлении предстоящей передачи, и делаю шаг вперед стоящей впереди ногой, послать мяч партнеру.

Методическое указание. Чтобы избежать повреждений пальцев, обратить внимание на правильность пальцев, следует обратить внимание на

правильность положений кистей при ловле. Путь мяча должен быть прямым, параллельным поверхности площадки.

4. Обучение ведению мяча на месте - 5 мин.

Упражнение выполняется в группах по четыре человека, расположенных квадратом на расстоянии двух метров друг от друга.

Один из учеников начинает ведение на месте правой рукой. После 7-8 ударов он толчкообразным движением мяча о площадку передает его партнеру, который выполняет то же самое. Повторив несколько раз ведение правой рукой, занимающиеся должны выполнить столько же раз ведение левой рукой. В заключение каждый занимающийся выполняет четыре правой рукой, после чего переводит мяч под левую руку, которой тоже совершает четыре движения.

Методическое указание. Ведение надо выполнять на согнутых ногах. Движение руки должно быть плавным, с акцентом на заключительное движение пальцами. Нужно избегать подмены толчка ударом по мячу.

5. Эстафета (бег приставным шагом) - 8 мин.

Занимающиеся разбиваются на несколько равных команд и строятся за лицевой линией в шеренги. По сигналу первые в каждой команде начинают двигаться приставным шагом правым боком вперед до противоположной лицевой линии. Обратный путь для начала бега второго партнера служит удар по его ладони первым занимающимся. Побеждает та команда, участники которой раньше закончат эстафету.

Эти соревнования необходимо повторить, но уже левым боком вперед. Затем надо провести эстафету приставным шагом спиной вперед, но расстояние бега сократить вдвое. Поскольку эстафета носит соревновательный характер, занимающиеся в азарте могут неправильно выполнять бег приставным шагом. Во избежание этого нужно начислять за технические ошибки штрафные очки. Тогда победители определятся как по скорости выполнения бега, так и по наименьшей сумме штрафных очков.

Заключительная часть - 5 мин.

Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу. Построение в шеренгу.

Краткий анализ прошедшего урока. Информация о предстоящем уроке.