

План-конспект урока по корригирующей гимнастике

Дата: 10.12.2020

Предмет: корригирующая гимнастика

Класс: 10

Тип урока: закрепление и совершенствование техники выполнения упражнений на крупные группы мышц с фитболом.

Тема урока: «Волшебный мяч». Упражнения на все группы мышц с фитболом.

Цель урока: способствовать укреплению мышц всего тела с помощью упражнений с фитболом.

Задачи урока:

- Образовательная: повторить и закрепить технику выполнения следующих упражнений: приседания, отжимания, наклоны, прямое скручивание, гиперэкстензии.
- Развивающая: развивать у обучающихся такие двигательные и физические качества, как гибкость, сила, ловкость, выносливость, координация движений.
- Воспитательная: воспитывать чувство эстетики при выполнении упражнений, любовь к занятиям гимнастики и физической культуры.
- Коррекционная: коррекция речи обучающихся, пополнение словарного запаса новыми терминами, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Гимнастические снаряды, спортивное оборудование и инвентарь: шведская стена, эллипсоид, тренажер-фитбол для пресса, ступ-платформа, фитболы (большие мячи), массажные мячи, волейбольный мяч, гимнастические коврики, надувной шарик.

Методы и приёмы: словесный, наглядный, практический, демонстрационный метод.

Речевые единицы: Будет урок корригирующей гимнастики, разминка: общая и специальная, ходьба на эллипсоиде, гиперэкстензии лёжа на полу, пресс на тренажёре-фитболе, подъёмы на ступ-платформу, приседания с мячом, фитболы, волейбольный мяч, массажный мяч.

Ход урока

Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Дозировка	Организационно – методические указания
I. Мотивация к учебной деятельности	Построение класса. -Класс, в одну шеренгу стойся! -Здравствуйте! Какой будет урок? Узнать физическое и психологическое состояние обучающихся, обратить внимание на форму одежды, готовы ли обучающиеся к уроку. - А для чего вам нужны уроки физической культуры и гимнастики? Учитель напоминает обучающимся ТБ на уроке, знакомит с целью и задачами на урок. - Класс «Равняйся!», «Смирно!»	Приветствие Отвечают на вопросы учителя Называют те или иные причины, которые могут привести к травмам при занятиях гимнастикой и физической культурой	3 минуты	Слушать внимательно! Выполнять команды учителя синхронно!

II. Актуализация знаний и пробное учебное действие	<p>- С чего начинается любой урок гимнастики или физкультуры? (с разминки)</p> <p>- Какие виды разминки различают? (общую разминку и специальную разминку)</p> <p>- Класс «Направо! Раз! Два!»</p> <p>-За направляющим по залу шагом марш!</p> <p><u>Общая разминка</u></p> <p>Вдох (подняться на носочки) – выдох (опуститься)</p> <p>Ходьба по кругу с упражнениями:</p> <p>-руки на плечи - круговые вращения вперёд-назад (по 8 раз);</p> <p>-руки прямые сжаты в кулаки – круговые вращения вперёд-назад (по 8 раз);</p> <p>- ходьба на прямых ногах – руками тянутся вниз к правому-левому носку поочерёдно;</p> <p>- руки согнуты перед собой на уровне груди – правым-левым коленом поочерёдно дотянутся до рук;</p> <p>- ходьба на носочках – руками тянутся вверх, на пятках – руки на пояс</p> <p>- «На месте стой! Раз! Два!»</p> <p>- А теперь скажите, что у меня в руках? (глобус)</p> <p>- А что такое глобус? (макет Земли)</p> <p>- Что обозначено голубым цветом (океаны, моря, реки, озёра) То есть, одним словом вода.</p> <p>- А теперь представьте, что глобус – это наш организм, который в среднем на 60 % состоит из воды.</p> <p>Именно поэтому следует что делать? Новодавшими вопросами добиться от детей следующий <u>вывод</u>: необходимо больше</p>	<p>Ответы обучающихся</p> <p>Разминка выполняется по кругу под счёт учителя</p> <p>Ответы обучающихся</p>	<p>12 минут</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p>	<p>Соблюдаем дистанцию, следим за дыханием</p> <p>Вдох – носом</p> <p>Выдох – ртом</p>

<p>III. Выявление места и причины затруднения</p>	<p>пить чистой воды!!!</p> <p>- А теперь ещё раз посмотрите на глобус и назовите предмет, точнее спортивный инвентарь, с которым мы сегодня будем работать на уроке! (фитбол)</p> <p>- Прежде, чем перейти к выполнению основных упражнений на фитболах, необходимо хорошо разогреться.</p> <p><u>Специальная разминка</u></p> <p>По кругу расставлены спортивное оборудование и инвентарь (эллипсоид, гимнастический коврик, тренажёр-фитбол для пресса, степ-платформа, волейбольный мяч)</p> <p>- Я предлагаю вам самим выбрать упражнение, с которого вы начнёте специальную разминку</p> <p>Учитель предлагает на выбор карточки (речевые единицы), на обратной стороне которых название упражнений.</p> <p>Обучающиеся по очереди выбирают карточку, зачитывают название упражнения и занимают нужное место в кругу.</p> <p>- Каждое упражнение выполняем по одной минуте, затем меняемся (по часовой стрелке).</p>	<p><u>Речевые единицы</u></p> <p>Упражнения:</p> <p>Ходьба на эллипсоиде</p> <p>Гиперэкстензии лёжа на полу</p> <p>Пресс на тренажёре-фитболе</p> <p>Подъёмы на степ-платформу</p> <p>Приседания с мячом</p> <p>Учитель с секундомером засекает время.</p> <p>По команде «Стоп!» обучающиеся переходят к следующему упражнению</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	
<p>IV. Построение проекта выхода из затруднения</p>	<p>- Специальную разминку закончили, переходим к выполнению <u>основных упражнений на фитболах</u>:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приседания с фитболом (упражнение для укрепления мышц ног и ягодиц) 2. Отжимания с помощью фитбола (упражнение для укрепления грудных мышц) 	<p>Выполнение упражнений</p>	<p>20 минут</p> <p>12-15 раз</p> <p>12-15 раз</p>	<p>Смотреть и слушать внимательно!</p> <p>Следить за техникой выполнения упражнений, за самочувствием на уроке</p>

	<p>3. Гиперэкстензии на фитболе (упражнение для укрепления мышц спины)</p> <p>4. Пресс на фитболе (мышцы живота)</p> <p>5. Планка (укрепление мышц всего тела)</p> <p>Пример с воздушным шариком</p> <p><u>Вывод</u>: чтобы получить результат, необходимо работать на все части тела, прорабатывать все группы мышц.</p> <p>- После силовой работы необходимо все проработанные мышцы растянуть.</p> <p><u>Растяжка</u></p> <p><i>1. На фитболах</i></p> <p><i>2. На ковриках все вместе</i></p> <p>После растяжки берёмся за руки и поднимаемся.</p>		<p>12-15 раз</p> <p>30-40 раз</p> <p>1 минута</p>	
<p>V. Первичное закрепление во внешней речи</p>	<p>- Ребята, наш урок заканчивается. Давайте вспомним название упражнений, которые мы сегодня выполняли.</p> <p>- Какое упражнение вам больше всех понравилось и почему?</p> <p>- Какое упражнение было для вас самым трудным и почему?</p> <p>- А теперь давайте вспомним, с какими мячами мы работали на уроке?</p>	<p>Ответы детей</p> <p><u>Речевые единицы</u>:</p> <p>волейбольный мяч</p> <p>большой мяч – фитбол</p> <p>маленький мяч – массажный</p>	<p>3 минуты</p>	
<p>VI. Рефлексия деятельности</p>	<p>- Я подготовила ещё мячи. Кто вспомнит, для чего они нужны и как называются? А теперь самостоятельно оцените свою работу на уроке и выберите мячик, который соответствует вашему настроению и сделайте себе лёгкий массаж.</p> <p>- На этом наш урок окончен.</p> <p>Всем спасибо!</p>	<p>Ответы обучающихся</p> <p>Оценивание своей работы на уроке</p>	<p>2 минуты</p>	<p>Внимательно слушаем!</p>

Разминка

общая специальная

Прыжки через скакалку

Гиперэкстензии лёжа на полу

Пресс на тренажёре-фитболе

Подъёмы на степ-платформу

Приседания с мячом

Упражнения

с фитболом

на фитболе

Мячи:

- волейбольный
- фитбол
- массажный

Приседания

Отжимания

Гиперэкстензи

Пресс

Планка