

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:

1. Образовательная: повторить и закрепить технику выполнения следующих упражнений: приседания, отжимания, наклоны, прямое скручивание, гиперэкстензии.
2. Развивающая: развивать у обучающихся такие двигательные и физические качества, как гибкость, сила, ловкость, выносливость, координация движений.
3. Воспитательная: воспитывать чувство эстетики при выполнении упражнений, любовь к занятиям гимнастики и физической культуры.
4. 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, степ-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 степ-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 стройся! -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!

<p>II. Актуализация знаний и пробное учебное действие</p>	<p>- С чего начинается любой урок гимнастики или физкультуры? (с разминки) - Какие виды разминки различают? (общую разминку и специальную разминку) - Класс «Направо! Раз! Два!» -За направляющим по залу шагом марш! <u>Общая разминка</u> Вдох (подняться на носочки) – выдох (опуститься) Ходьба по кругу с упражнениями: -руки на плечи - круговые вращения вперед-назад (по 8 раз); -руки прямые сжаты в кулачки – круговые вращения вперед-назад (по 8 раз); - ходьбана прямых ногах – руками тянутся вниз к правому-левому носку поочередно; - руки согнуты перед собой на уровне груди – правым-левым коленом поочередно дотянутся до рук; - ходьба на носочках – руками тянуться вверх, на пятках – руки на пояс - «На месте стой! Раз! Два!» - А теперь скажите, что у меня в руках? (глобус) - А что такое глобус? (макет Земли) - Что обозначено голубым цветом (океаны, моря, реки, озёра) То есть, одним словом вода. - А теперь представьте, что глобус – это наш организм, который в среднем на 60 % состоит из воды. Именно поэтому следует что делать? Новоящими 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>Соблюдаем дистанцию, следим за дыханием</p> <p>Вдох – носом 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 хорошенько 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 <u>Вывод:</u> чтобы получить результат, необходимо работать на все части тела, прорабатывать все группы мышц. - После силовой работы необходимо все проработанные мышцы растянуть. <u>Растяжка</u> 1. <i>На фитболах</i> 2. <i>На ковриках все вместе</i> После растяжки берёмся за руки и поднимаемся.</p>		<p>12-15 раз</p> <p>30-40 раз 1 минута</p>	
V. Первичное закрепление во внешней речи	<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> волейбольный мяч большой мяч – фитбол маленький мяч – массажный</p>	3 минуты	
VI. Рефлексия деятельности	<p>- Я приготовила 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. Всем спасибо!</p>	<p>Ответы обучающихся</p> <p>Оценивание своей работы на уроке</p>	2 минуты	Внимательно слушаем!

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

Гиперэкстензии

Пресс

Планка