Открытый урок 4а кл ( ЗПР)

Кениг Алексей Петрович. Учитель физической культуры , воспитатель. КГУ «Ломоносовская специальная (коррекционная) школа интернат для детей с ограниченными возможностями в развитии. »

Урок будет полезен учителям физической культуры работающим в специальных школах, хотя вполне применим в обычной школе. В этом уроке я старался сохранить интерес к занятию на протяжении всех 40 минут, а также продолжать развивать интерес детей к спортивной игре волейбол.

Надеюсь этот урок будет вам интересен.

План открытого урока физической культуры с учащимися (ЗПР) 4а класса.

Урок №70

Тема урока: Элементы волейбола

Цель: Развитие ловкости и координации движений.

Задачи 1. Совершенствовать передачу мяча сверху двумя руками.

2.Закрепить передачу мяча снизу двумя руками.

3.Разучить прием мяча сверху двумя руками.

Тип урока. Обучающий

Метод проведения. Беседа, групповой, игровой, индивидуальный.

Место проведения. Спортивный зал.

Инвентарь. Волейбольные мячи, волейбольная сетка, фишки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание  | Дози- ровка | Методические указания |
|  | Подготовительная часть | 15 мин |  |
|  | Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока, проверка учащихся, готовности к уроку. ТБ. |  | Равнение, форма учащихся для занятий. |
|  | Становись,равняться,смирно. |  | Руки по швам,смотреть прямо перед собой,спина прямая,пятки вместе,носки врозь. |
|  | Направо,налево,кругом,налево. |  | Руки по швам,смотреть прямо перед собой,спина прямая, поворот кругом производится через левую сторону. |
|  | Из одной колонны в две стройся. Раз-два -три.  |  | Перестроение производить под счет. Руки по швам,смотреть прямо перед собой,спина прямая. |
|  | Из двух колонн в одну стройся .Раз-два -три. |  | Перестроение производить под счет. Руки по швам,смотреть прямо перед собой,спина прямая. |
|  | Налево. |  | Руки по швам,смотреть прямо перед собой,спина прямая. |
|  | Из одной шеренги в две стройся. Раз-два -три.  |  | Перестроение производить под счет. Руки по швам,смотреть прямо перед собой,спина прямая. |
|  | Из двух шеренг в одну стройся. Раз-два -три. |  | Перестроение производить под счет. Руки по швам,смотреть прямо перед собой,спина прямая. |
|  | Направо. |  | Руки по швам,смотреть прямо перед собой,спина прямая. |
|  | На месте шагом марш. |  | Соблюдать отмашку рук,держать спину прямо,стопа поднимается на 15-20см от пола,смотреть прямо перед собой.  |
|  | В обход налево марш. | 0.5кр | Соблюдать отмашку рук,держать спину прямо,стопа поднимается на 15-20см от пола,смотреть прямо перед собой.  |
|  | Вольной ходьбой марш.Набрать дистанцию между собой в два беговых шага. | 1кр | Руки расслаблены,постановка стопы с пятки на носок,спина прямая,смотреть прямо перед собой ,соблюдать дистанцию между собой. |
| 1 | Руки в вверх ставь на носках марш.  | 0.5кр | Спина прямая,смотреть прямо перед собой, постановка стопы на носок, ноги в коленях не сгибать, руки в локтях не сгибать. |
|  | Без задания марш. |  | Руки расслаблены,постановка стопы с пятки на носок,спина прямая,смотреть прямо перед собой. |
| 2 | Руки к плечам ставь на пятках марш. | 0.5кр | Спина прямая,смотреть прямо перед собой, постановка стопы на пяточку, ноги в коленях не сгибать, плечи прижаты к телу. |
|  | Без задания марш. |  | Руки расслаблены,постановка стопы с пятки на носок,спина прямая,смотреть прямо перед собой. |
| 3 | Руки за голову ставь на внешней стороне стопы марш. | 0.5кр | Спина прямая,смотреть прямо перед собой, постановка стопы на внешнюю сторону, ноги в коленях не сгибать, локти развернуты, смотреть прямо перед собой. |
|  | Без задания марш. |  | Руки расслаблены,постановка стопы с пятки на носок,спина прямая,смотреть прямо перед собой. |
| 4 | Руки на пояс ставь на внутренней стороне стопы марш. | 0.5кр | Спина прямая,смотреть прямо перед собой, постановка стопы на внутреннюю сторону, ноги в коленях не сгибать, локти развернуты, смотреть прямо перед собой. |
|  | Без задания марш. |  | Руки расслаблены,постановка стопы с пятки на носок,спина прямая,смотреть прямо перед собой. |
| 5 | Руки в перед ставь,на восемь счетов выполняем сжимание кистей в кулачки, затем ставим руки в верх на восемь счетов выполняем сжимание кистей и снова ставим руки в стороны и на восемь счетов выполняем сжимание кистей. Упражнение начинай.  | 0.5кр | Спина прямая,смотреть прямо перед собой, постановка стопы на носок, ноги в коленях не сгибать, руки в локтях не сгибать. |
|  | Без задания марш. |  | Руки расслаблены,постановка стопы с пятки на носок,спина прямая,смотреть прямо перед собой. |
| 6 | И.п руки в «замок»перед грудью ставь, круговые вращения в кистевых суставах в правую на восемь счетов и в левуюсторону на восемь счетов начинай.  | 1кр | Спина прямая,смотреть прямо перед собой, постановка стопы с пятки на носок,круговые вращения в кистевых суставах выполняются по наибольшей амплитуде,соблюдать дистанцию между собой. |
|  | Без задания марш. |  | Руки расслаблены,постановка стопы с пятки на носок,спина прямая,смотреть прямо перед собой. |
| 7 | И.п руки в «замок»перед грудью ставь, локти в стороны,на счет раз выпрямляем руки и разворачиваем «замок» ладонями вперед, на счет два и.п, на счет три выпрямляем руки в верх «замок» ладонями в верх на счет четыре и.п. Упражнение начинай. | 1кр | Спина прямая,смотреть прямо перед собой, постановка стопы с пятки на носок,руки в локтях выпрямляются полностью,при подъеме рук в верх голову вниз не опускать ,соблюдать дистанцию между собой. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Без задания марш. |  | Руки расслаблены,постановка стопы с пятки на носок,спина прямая,смотреть прямо перед собой. |
| 8 | И.п руки перед грудью, правое предплечье над левым кисти сомкнуты в кулачки,на восемь счетов выполняем круговые вращения в локтевых суставах вперед, на восемь счетов назад. Упражнение начинай. | 1кр | Спина прямая,смотреть прямо перед собой, постановка стопы с пятки на носок,круговые вращения в локтевых суставах выполняются по наибольшей амплитуде,соблюдать дистанцию между собой. |
|  | Без задания марш. |  | Руки расслаблены,постановка стопы с пятки на носок,спина прямая,смотреть прямо перед собой. |
| 9 | И.п правая рука в верх, левая в низ,круговые вращения на четыре счета вперед, на четыре счета назад. Упражнение начинай. | 0.5кр | Спина прямая,смотреть прямо перед собой, постановка стопы с пятки на носок,круговые вращения в плечевых суставах выполняются по наибольшей амплитуде, руки в локтях не сгибать,соблюдать дистанцию между собой. |
|  | Без задания марш. |  | Руки расслаблены,постановка стопы с пятки на носок,спина прямая,смотреть прямо перед собой. |
| 10 | И.п. Руки в стороны, на один шаг выполняем наклон вперед и касаемся правой рукой носка левой ноги, на второй шаг наклон вперед и левой рукой касаемся носка правой ноги. Упражнение начинай. | 0.5кр | Спина прямая,смотреть прямо перед собой, при наклоне ноги в коленях не сгибать, рукой касаться носка стопы, соблюдать дистанцию между собой. |
|  | Без задания марш. |  | Руки расслаблены,постановка стопы с пятки на носок,спина прямая,смотреть прямо перед собой. |
| 11 | И.п. Руки на поясе на каждый шаг выполняем глубокий выпад вперед, руки скрестно на колено. Упражнение начинай. | 0.5кр | Спина прямая,смотреть прямо перед собой, локти развернуты,соблюдать дистанцию между собой. |
|  | Без задания марш. |  | Руки расслаблены,постановка стопы с пятки на носок,спина прямая,смотреть прямо перед собой. |
| 12 | И.п. Руки вперед ставь,полуприсядью марш. | 0.5кр | Спина прямая,смотреть прямо перед собой, руки в локтях не сгибать соблюдать дистанцию между собой. |
|  | Без задания марш. |  | Руки расслаблены,постановка стопы с пятки на носок,спина прямая,смотреть прямо перед собой. |
| 13 | И.п. В полной присяди руки на колени марш. | 0.5кр | Смотреть прямо перед собой , перестановка ноги под собой (не через сторону),с опорой руками на колени соблюдать дистанцию между собой . |
|  | Без задания марш. |  | Руки расслаблены,постановка стопы с пятки на носок,спина прямая,смотреть прямо перед собой. |
| 14 | Спортивной ходьбой марш. | 2кр | Спина прямая, смотреть прямо перед собой, постановка стопы с пятки с перекатом на носок, опорная нога прямая,руки согнуты в локтях и работают вдоль тела соблюдать дистанцию между собой .. |
| 15 | Легко бегом марш. | 2кр | Спина прямая, смотреть прямо перед собой, постановка стопы с пятки с перекатом на носок, руки расслаблены, согнуты в локтях и работают вдоль тела соблюдать дистанцию между собой . |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 16 | Руки на пояс ставь,подскоками марш. | 0.5кр | Спина прямая, смотреть прямо перед собой, постановка стопы на носок, стараться выпрыгивать выше соблюдать дистанцию между собой .  |
|  | Без задания марш. |  | Руки расслаблены,постановка стопы с пятки на носок,тело чуть наклонено вперед,спина прямая,смотреть прямо перед собой. |
| 17 | Приставными шагами правым боком на каждый шаг имитация передачи мяча сверху марш. | 0.5кр | При имитации передачи на каждый шаг кисти рук в начале находятся перед лицом, затем производится «выбрасывание» рук в верх, приставной шаг на носках соблюдать дистанцию между собой . |
| 18 | Приставными шагами левым боком на каждый шаг имитация передачи мяча сверху марш. | 0.5кр | При имитации передачи на каждый шаг кисти рук в начале находятся перед лицом, затем производится «выбрасывание» рук в верх, приставной шаг на носках соблюдать дистанцию между собой . |
|  | Без задания марш. |  | Руки расслаблены,постановка стопы с пятки на носок,тело чуть наклонено вперед,спина прямая,смотреть прямо перед собой. |
| 19 | Спиной вперед марш. | 1кр | Соблюдать дистанцию между собой, смотреть назад через левое плечо, постановка стопы с носка. |
|  | Без задания марш. |  | Руки расслаблены,постановка стопы с пятки на носок,спина прямая,тело чуть наклонено вперед, смотреть прямо перед собой. |
| 21 | С высоким подниманием бедра марш. | 0.5кр | Соблюдать дистанцию между собой, руки согнуты в локтях и ритмично работают вдоль тела, колени поднимать как можно выше пояса.  |
|  | Без задания марш. |  | Руки расслаблены,постановка стопы с пятки на носок,спина прямая,тело чуть наклонено вперед, смотреть прямо перед собой. |
| 22 | Руки за спину ставь, с захлестыванием голени марш. | 0.5кр | Соблюдать дистанцию между собой, ладони развернуты наружу, корпус немного наклонен вперед, пятками стопы касаться ладоней. |
|  | Без задания марш. |  | Руки расслаблены,постановка стопы с пятки на носок,спина прямая,тело чуть наклонено вперед, смотреть прямо перед собой. |
| 23 | С ускорением по диагонали в обход на право марш.  | 1 диагональ. | Соблюдать дистанцию между собой, бег на носках, руки согнуты в локтях и ритмично работают вдоль тела. Оббегая расставленные фишки. |
| 24 | С ускорением по диагонали в обход на лево марш. | 1 диагональ. | Соблюдать дистанцию между собой, бег на носках, руки согнуты в локтях и ритмично работают вдоль тела. Оббегая расставленные фишки. |
|  | Без задания марш. |  | Руки расслаблены,постановка стопы с пятки на носок,спина прямая,тело чуть наклонено вперед, смотреть прямо перед собой. |
| 25 | Змейкой марш. | 5-7р | Соблюдать дистанцию между собой, руки расслаблены,постановка стопы с пятки на носок,спина прямая,тело чуть наклонено вперед, смотреть прямо перед собой. Оббегая расставленные фишки. |
|  | Без задания марш. |  | Руки расслаблены,постановка стопы с пятки на носок,спина прямая,тело чуть наклонено вперед, смотреть прямо перед собой. |
| 26 | Противоходом марш в обход на лево (право) . | 1р | Соблюдать дистанцию между собой, руки расслаблены,постановка стопы с пятки на носок,спина прямая,тело чуть наклонено вперед, смотреть прямо перед собой. |
| 27 | Спортивной ходьбой марш. | 1кр | Спина прямая, смотреть прямо перед собой, постановка стопы с пятки с перекатом на носок, опорная нога прямая,руки согнуты в локтях и работают вдоль тела соблюдать дистанцию между собой .. |
| 28 | Вольной ходьбой марш. | 1кр | Руки расслаблены,постановка стопы с пятки на носок,спина прямая,смотреть прямо перед собой ,соблюдать дистанцию между собой. |
| 29 | Подъем рук в верх вдох, расслаблено опустить руки выдох. | 0.5кр | Подъем рук производится через стороны делая глубокий вдох, опуская руки чуть наклоняя вниз плечи и голову делаем полный выдох. |
|  | Шагом марш. |  | Соблюдение отмашки рук, подъема стопы на 15-20см от пола. |
|  | Направляющий на месте. Стой. Раз-Два. |  |  |
|  | На право. |  |  |
|  | На первый — второй расчитайсь. |  | Поворот головы в сторону следующего номера,спина прямая,пятки вместе,носки врозь. |
|  | Основная часть | 25 мин |  |
|  | Первые номера на месте, вторые десять шагов вперед, шагом марш. |  | Соблюдать отмашку рук,держать спину прямо,стопа поднимается на 15-20см от пола,смотреть прямо перед собой.  |
|  | На месте стой раз-два. |  |  |
|  | Кругом. |  | Поворот производится через левую сторону. |
|  | Вторые номера располагаются напротив первых, получают волейбольные мячи. |  |  |
| 1 | Первое задание: По команде кругом ученики разворачиваются к стене и выполняют имитацию передачи сверху отправляя мяч в стену примерно на пол роста выше себя. | 5 мин | И.п ноги на ширине плеч, кисти рук находятся на уровне глаз. В момент касания мяча пальцы расположены в виде «ковшика». Разгибая ноги, туловище и руки, выполняется передача мяча.  |
|  | По команде ученики заканчивают задание. Кругом. |  |  |
| 2 | Второе задание:Оставляя один мяч на пару учащиеся стараются выполнять передачу сверху друг другу.  | 5мин | И.п ноги на ширине плеч, кисти рук находятся на уровне глаз. В момент касания мяча пальцы расположены в виде «ковшика». Разгибая ноги, туловище и руки, выполняется передача мяча.  |
|  | По команде ученики заканчивают задание. |  |  |
| 3 | Третье задание: По команде кругом ученики разворачиваются к стене и выполняют имитацию передачи мяча снизу в стенку. | 5мин | И.п ноги на ширине плеч,руки выпрямлены и опущены, правая кисть ложится в левую ладонь, большие пальцы соприкасаются. В момент передачи снизу активно разгибаются ноги и туловище, а удар по мячу выполняют предплечьями перед собой. Подбивая мяч вперед-вверх ,прямые руки поднимаются до уровня груди. |
|  | По команде ученики заканчивают задание. |  |  |
| 4 | Четвертое задание:Один ученик бросает мяч своему партнеру по низкой траектории, партер из исходного положения, разгибая ноги, туловище и поднимая руки, ударяет предплечьями снизу по мячу. | 5мин | И.п ноги на ширине плеч,руки выпрямлены и опущены, правая кисть ложится в левую ладонь, большие пальцы соприкасаются. В момент передачи снизу активно разгибаются ноги и туловище, а удар по мячу выполняют предплечьями перед собой. Подбивая мяч вперед-вверх ,прямые руки поднимаются до уровня груди. |
|  | По команде ученики заканчивают задание. |  |  |
| 5 | Пятое задание:Два игрока располагаются на противоположных сторонах площадки один выполняет подачу другому через сетку, принимающий выполняет прием сверху над собой.  | 5мин | И.п ноги на ширине плеч, кисти рук находятся на уровне глаз. В момент касания мяча пальцы расположены в виде «ковшика». Разгибая ноги, туловище и руки, выполняется прием и передача мяча над собой.  |
|  | По команде ученики заканчивают задание. |  |  |
|  | В одну шеренгу стройся! |  |  |
|  | Игра: «Кто сильнее?» | 3мин | Учащиеся становятся в круг держа друг друга за плечи, в центре круга устанавливается мяч, задача учеников не отпуская друг друга втянуть или втолкнуть соседа так чтобы тот задел ногой мяч, тот кто задел, коснулся мяча выходит из круга и игра продолжается, пока не останется один игрок.  |
|  | Заключительная часть урока. | 2мин |  |
|  | В одну шеренгу стройся! |  |  |
|  | Подведение итогов урока, выставление оценок, домашнее задание. |  | Д/з. Отжимания от стены с опорой на пальцы рук и отталкиванием от нее пальцами-4х15. |