Кениг Алексей Петрович учитель физической культуры.

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 легкой атлетике.

Надеюсь этот урок будет вам полезен.

План открытого урока по физической культуре 3 кл (ЗПР)

Тема: Легкая атлетика.

Цель: Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и  формирование двигательного опыта.

Задачи: Совершенствовать бег на 60м.

Закрепить челночный бег 3х10.

Разучить прыжок в длину с места.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание материала. | Дозировка | Методические указания. |
|  | Подготовительная часть | 10 мин |  |
|  | Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока, проверка учащихся готовности к уроку, ТБ на занятиях. |  | Руки по швам, смотреть прямо перед собой, спину держать прямой, пятки вместе, носки в розь. Проверка формы одежды для занятий физкультурой. |
|  | Становись! |  | Руки по швам, смотреть прямо перед собой, спину держать прямой, пятки вместе, носки в розь. |
|  | Равняйсь! |  | Направляющий смотрит прямо перед собой, весь строй выполняет поворот головы в сторону направляющего, при этом выполняется легкий наклон тела вперед и каждый должен видеть грудь третьего впереди стоящего. |
|  | Смирно! |  | Руки по швам, смотреть прямо перед собой, спину держать прямой, пятки вместе, носки в розь. |
|  | На пра-во! |  | Поворот производится на павой пяточке и левом носочке стопы, спина прямая , смотреть прямо перед собой, руки по швам. |
|  | На ле-во! |  | Поворот производится на левой пяточке и правом носочке стопы, спина прямая , смотреть прямо перед собой, руки по швам. |
|  | На пра-во! |  | Поворот производится на павой пяточке и левом носочке стопы, спина прямая , смотреть прямо перед собой, руки по швам. |
|  | Из одной колонны в две стройся!  Раз-два три! |  | Перестроение производить под счет. На счет раз ставим правую ногу в правую сторону чуть шире плеч, два- левая нога ставится вперед напротив стоящего впереди, три - подставить правую ногу. |
|  | Из двух колонн в одну стройся!  Раз-два-три. |  | Перестроение производить под счет. На счет раз ставим правую ногу назад, два- левая нога ставится на прежнее место встрой, три - подставить правую ногу. |
|  | На ле-во! |  | Поворот производится на левой пяточке и правом носочке стопы, спина прямая , смотреть прямо перед собой, руки по швам. |
|  | Из одной шеренги в две стройся!  Раз-два-три. |  | Перестроение производить под счет. На счет раз ставим левую ногу назад, два- правая нога ставится в право за стоящего ранее с права, три - подставить левую ногу. |
|  | Из двух шеренги в одну стройся!  Раз-два-три. |  | Перестроение производить под счет. На счет раз ставим левую ногу в лево чуть шире плеч, два- правая нога ставится на прежнее место встрой, три - подставить левую ногу. |
|  | На пра-во! |  | Поворот производится на павой пяточке и левом носочке стопы, спина прямая , смотреть прямо перед собой, руки по швам. |
|  | На месте шагом марш! |  | Спина прямая, соблюдаем отмашку рук, стопа поднимается от поверхности пола на 15-20 см, смотреть прямо перед собой. |
|  | В обход на лево марш! |  | Спина прямая, соблюдаем отмашку рук, стопа поднимается от поверхности пола на 15-20 см, смотреть прямо перед собой. |
|  | Вольной ходьбой марш!  Набрать дистанцию между собой в два беговых шага. |  | Руки расслаблены, постановка стопы с пятки на носок ,смотреть прямо перед собой, соблюдать дистанцию между собой. |
|  | Руки в верх ставь, на носках марш! |  | Спина прямая, смотреть прямо перед собой, руки в локтях не сгибать, ладони во внутрь, ноги в коленях не сгибать, идти на носочках. |
|  | Без задания марш! |  | Руки расслаблены, постановка стопы с пятки на носок ,смотреть прямо перед собой, соблюдать дистанцию между собой. |
|  | Руки к плечам ставь, на пятках марш! |  | Спина прямая , смотреть прямо перед собой, постановка стопы с пятки, плечи прижаты к телу. |
|  | Без задания марш! |  | Руки расслаблены, постановка стопы с пятки на носок ,смотреть прямо перед собой, соблюдать дистанцию между собой. |
|  | Руки за голову ставь, на внешней стороне стопы марш! |  | 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 ,смотреть прямо перед собой, соблюдать дистанцию между собой. |
|  | Руки на пояс ставь, на внутренней стороне стопы марш. |  | 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 ,смотреть прямо перед собой, соблюдать дистанцию между собой. |
|  | Руки вперед ставь, полуприсядью марш. |  | Спина прямая, смотреть прямо перед собой, руки в локтях не сгибать, ладони во внутрь, соблюдать дистанцию между собой. |
|  | Без задания марш! |  | Руки расслаблены, постановка стопы с пятки на носок ,смотреть прямо перед собой, соблюдать дистанцию между собой. |
|  | В полной присяди руки на колени, марш. |  | 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 ,смотреть прямо перед собой, соблюдать дистанцию между собой. |
|  | Спортивной ходьбой марш. |  | 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 . |
|  | Легко бегом марш. |  | 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 . |
|  | Подскоками с вращением рук вперед, марш. |  | Спина прямая, смотреть прямо перед собой, постановка стопы на носок, круговые вращения в плечевых суставах выполняются по наибольшей амплитуде, руки в локтях не сгибать, стараться выпрыгивать выше, соблюдать дистанцию между собой . |
|  | Без задания марш! |  | Руки расслаблены и согнуты в локтях, постановка стопы с пятки на носок ,смотреть прямо перед собой, соблюдать дистанцию между собой. |
|  | Приставными шагами правым боком со взмахом рук в стороны. |  | Приставной шаг на носках, ноги в коленях сильно не сгибать, соблюдать дистанцию между собой . |
|  | Приставными шагами левым боком со взмахом рук в стороны. |  | Приставной шаг на носках, ноги в коленях сильно не сгибать, соблюдать дистанцию между собой . |
|  | Без задания марш! |  | Руки расслаблены и согнуты в локтях, постановка стопы с пятки на носок ,смотреть прямо перед собой, соблюдать дистанцию между собой. |
|  | С высоким подниманием бедра марш. |  | Соблюдать дистанцию между собой, руки согнуты в локтях и ритмично работают вдоль тела, колени поднимать как можно выше пояса. |
|  | Без задания марш! |  | Руки расслаблены и согнуты в локтях, постановка стопы с пятки на носок ,смотреть прямо перед собой, соблюдать дистанцию между собой. |
|  | Руки за спину ставь, с захлестыванием голени марш. |  | Соблюдать дистанцию между собой, ладони развернуты наружу, корпус немного наклонен вперед, пятками стопы касаться ладоней. |
|  | Без задания марш! |  | Руки расслаблены и согнуты в локтях, постановка стопы с пятки на носок ,смотреть прямо перед собой, соблюдать дистанцию между собой. |
|  | Спортивной ходьбой марш. |  | 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 . |
|  | Вольной ходьбой марш. |  | Руки расслаблены ,постановка стопы с пятки на носок, спина прямая, смотреть прямо перед собой ,соблюдать дистанцию между собой. |
|  | Подъем рук в верх вдох, расслаблено опустить руки выдох. |  | Подъем рук производится через стороны делая глубокий вдох, опуская руки чуть наклоняя вниз плечи и голову делаем полный выдох. |
|  | На месте ,шагом марш! |  | Спина прямая, соблюдаем отмашку рук, стопа поднимается от поверхности пола на 15-20 см, смотреть прямо перед собой. |
|  | Стой. Раз-Два. |  |  |
|  | На ле-во! |  | Поворот производится на левой пяточке и правом носочке стопы, спина прямая , смотреть прямо перед собой, руки по швам. |
|  | Основная часть урока. | 30 мин |  |
|  | Итак ребята сейчас мы с вами поиграем в игру "Гуси-лебяди". |  | На одной стороне площадки, укладываем гимнастический мат «гусятник». По середине площадки ставятся фишки , образующие дорогу шириной 2 — 3 метра. На другой стороне площадки домиком ставим гимнастические маты — это «гора». Все играющие находятся в «гусятнике» — «гуси». За горой очерчиваются два круга «логово», в которых размещаются 2 «волка».  По сигналу — «Гуси-лебеди, в поле», «гуси» бегут в «поле», выбегая с низкого старта и там гуляют. По сигналу «Гуси-лебеди домой, волк за дальней горой», «гуси» бегут к гимнастическому мату в «гусятник». Из-за «горы» с низкого старта выбегают «волки» и догоняют «гусей».  Выигрывают игроки, ни разу не пойманные. |
|  | А теперь игра "Быстрые ежики". |  | В центре площадки ставим " фишку" (дерево), с одной и с другой стороны (дерева) кладем по три мяча (яблоки), на расстоянии 10м в разные стороны кладем гимнастические маты (домики), ученики (ежики)присаживаются каждый рядом со своим (домиком). По сигналу (ежики) бегут к (дереву), хватают одно (яблоко) и быстро бегом несут его в(домик) и так три раза. Мячи нельзя катать, или забрасывать в домик. Мяч строго кладется на мат. Самый быстрый ежик выявляется с помощью секундомера. |
|  | Ну а теперь приступаем к изучению прыжка в длину с места.  В одну шеренгу становись! |  | Интервал между собой 1м. |
|  | Ставим ноги на ширине плеч, стопы параллельно. |  | Выполняем полуприсед, руки внизу за спиной . Принимаем положение (Старт пловца).  Пружиня ногами и раскачивая руками вперёд-назад, из крайнего нижнего приседа сделать прыжок вперёд-вверх, оттолкнувшись одновременно обеими ногами, одновременно с выпрыгиванием сделать мах руками вперед-вверх. Приземлиться на обе ноги, стопы параллельно, руки вперёд. Устоять.  Не выкидывайте ноги вперёд, возможно падение на копчик. |
|  | Заключительная часть урока. | 5 мин |  |
|  | В одну шеренгу стройся! |  |  |
|  | Подведение итогов урока, выставление оценок, домашнее задание. |  | Прыжок в длину с места на технику в пол силы 3-4х5-8р. |