Чагин Александр Петрович

Учитель по физической культуре

Филиал краевого государственного казённого специального коррекционного образовательного учреждения для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, «Специальная коррекционная общеобразовательная школа-интернат 8 вида №10, г. Бикин Хабаровского края

**план-конспект**

**урока в 7 классе школы 8 вида.**

**Раздел учебной программы:** настольный теннис.

**Источник информации**: программа Воронковой В. В. Планы уроков прошлых лет, учебник Ж. К. Холодова и В. С. Кузнецова Т.Ф.В. «Академия» 2009.

Интернет-ресурс: сайты Видеоуроки php+MySQL. Урок 1. Введение о php (часть 1) – YouTube, <http://www.videouroki.info/videouroki-nastolnyj-tennis.html>, собственные цифровые ресурсы (презентация по основам воспитания силы рук).

**Тема: Обучение и закрепление техники удара способом «накат».**

**Цель урока:** Обучаемые обучатся технике удара способом «накат».

**Задачи урока:** 1.Обучение технике удара способом «накат».

2. Коррекция осанки, укрепление голеностопа

3.Закрепление техники удара способом «накат».

4.Совершенствовапие физических качеств: быстроты, ловкости,

силы, выносливости.

5.Воспитание коммуникативных способностей, спортивного

трудолюбия.

|  |  |
| --- | --- |
| Для учителя | Для ученика |
| 1. Совершенствование техники элементов настольного тенниса: перемещения у стола, обучение и закрепление техники удара способом «накат».  2. Развитие быстроты, ловкости, силы, гибкости.  3. Воспитание, бережного отношения к своему здоровью (ученика), целеустремлённости, спортивного трудолюбия. | 1.Постараться научиться правильно выполнять и демонстрировать технику элементов настольного тенниса: перемещения у стола, удары способом «накат».  2.Улучшить своё здоровье, развивать в  себе, быстроту, ловкость, силу, гибкость. |

**Тип урока**: Обучение и закрепление пройденного.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** столыдля настольного тенниса, сетки для настольного тенниса**,**  мячи для настольного тенниса**,** резиновые амортизаторы, ракетки для настольного тенниса.

**Технические средства обучения: ТВ, теннисная пушка.**

**Время проведения: 45.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | |
| Част и урока | Содержание | Дозиро вка | ОМУ (организационно-методические указания) |
| I | **Вводная** | 1 мин. |  |
|  | 1 . Построение. Физорг сдает учителю рапорт о готов­ности класса к уроку | 1 мин. | 1. Объявление темы, намеченного на урок учителем. |
| II | **Подготовительная** | 6мин. |  |
|  | 2. Движение шагом по канату указанным способом: «ёлочка», : «пунктир», «зебра», буква «Т», «мишка косолапый».  3.Гладкий бег. | 4мин.  2 мин. | 2. Обращать внимание детей на правильную постановку стопы, контролировать самостраховку, применяя для этого шведскую стенку, корректировать осанку учеников.  3. Общая дисциплина строя, дыхание. |
| III | **Основная** | 35 мин. |  |
|  | 1.Работа на «степ-лестнице».  Школа мяча.  2.Набивание мяча на ракетке: а) на внутренней стороне -40-50раз;  б) на внешней стороне -40-50раз;  в) работа с чередованием  внутренней и внешней сторон -40-50раз.  3.Набивание в парах мяча на ракетках. | 5мин.  3мин.  2мин. | 1. Работа по образцу показа на видео - ролике (далее на видео) с акцентуацией внимания на ключевые моменты движения (положение отдельных частей ног, скорость движения, темп, прочие характеристики).  2. Обратить внимание на ключевые положения: работа на месте и в движении только на согнутых ногах.  Правильно выполнять хват ракетки.  Работу с мячом стараться производить на уровне живота. Дыхание свободное,  Стараться не напрягать без необходимости остальные мышцы тела.  3. Стараться удерживать мяч на уровне живота. Положение ног: левая, (правая) вперёд на пятку, стараться держать на месте, правая произвольно. Данное положение тела удерживать первые 15- 20 передач, далее работа в свободном перемещении. |
|  | 4.Обучение технике удара способом «накат». | 2мин. | 4. Имитация техники удара способом «накат» у стены. Для этого на стене наглядно располагаю до 10 муляжей теннисных мячей белого, оранжевого и красного цветов и показываю обучаемым воспитанникам этот элемент в целом, сопровождая показ объяснением. |
|  | 5.Закрепление техники удара способом «накат». | 3мин. | 5. Имитация удара способом «накат» у стены. Ребята удобным способом фиксируют резиновый амортизатор на руке и по команде учителя выполняют учебное задание. |
|  | 6. Закрепление техники удара способом «накат». | 5мин. | Выполнение учебного задания. По диагонали выполнять подачу-приём, по возможности |
|  |  |  | непрерывно, в одном темпе. Задание выполнять серийно, по 5 подач с каждой стороны стола, очерёдность подач меняется попеременно. |
|  | 7. Закрепление техники удара способом «накат». | 10 мин. | Одновременно, выполняя учебное задание на теннисных столах, ученики поочерёдно подходят к теннисному столу, где находится теннисная пушка и выполняют удары указанным способом серийно, после чего быстро собирают мячи и кладут их в барабан пушки. Работа с применением теннисной пушки строится методом круговой тренировки, с расчётом на то, что каждый обучаемый обязательно выполнит работу на данном учебном месте с активной помощью учителя. |
|  | Учебная игра в настольный теннис. | 5мин. | Игра по упрощенным правилам настольного тенниса. |
| **IV** | **Заключительная** | 3мин. |  |
|  | 1. Построение, под­ведение итогов урока.  2. Удобный сед на гимнастической скамейке. Просмотр видео с видом на море. Релаксация. | 1мин.  2мин. | 1.Довести до учеников их основные ошибки, оценки за урок.  2.Ученики удобно располагаются на гимнастической скамейке. Отдыхают. |

**план-конспект**

**урока в 6 классе школы 8 вида.**

**Раздел учебной программы:** настольный теннис.

**Источник информации**: программа Воронковой В. В. Планы уроков прошлых лет, учебник Ж. К. Холодова и В. С. Кузнецова Т.Ф.В. «Академия» 2009. **Power karate**

Copyright D.C. Cooc 1992. **Сила каратэ**. Книга III. Русская редакция: М. Ткач, В. Куршин 1992. МП «Паломник» и МП «Норд-Спорт» 1994.8

Интернет-ресурс: сайты Видеоуроки php+MySQL. Урок 1. Введение о php (часть 1) – YouTube, <http://www.videouroki.info/videouroki-nastolnyj-tennis.html>, собственные цифровые ресурсы (презентация по основам воспитания силы кистевого аппарата).

**Цель урока:** Обучаемые обучатся технике удара способом «плоская».

**Задачи урока:** 1.Обучение технике удара способом «плоская».

2. Коррекция осанки, профилактика плоскостопия.

3.Закрепление техники удара способом «плоская».

4.Совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости,

силы, выносливости.

5.Воспитание интереса к учёбе, к предмету физическая культура

**Тип урока**: Обучение и закрепление пройденного.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:**  столыдля настольного тенниса, сетки для настольного тенниса**,**  мячи для настольного тенниса**,** резиновые амортизаторы, ракетки для настольного тенниса.

**Технические средства обучения: ТВ, теннисная пушка, интернет-ресурсы.**

**Время проведения: 45.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | |
| Части урока | Содержание | Дозировка | ОМУ (организационно-методические указания) |
| **I** | **Вводная** | 1 мин. |  |
|  | 1 . Построение. Физорг сдает учителю рапорт о готов­ности класса к уроку. | 1 мин. | 1. Объявление темы, намеченного на урок учителем. |
| **II** | **Подготовительная** | 6 мин. |  |
|  | 1. Ходьба по канату (прямолежащему на полу) различными способами: 1) «ёлочка»; 2) «пунктир» 3) «зебра» 4)буква – «Т» 5) «мишка косолапый»  2. Гладкий бег. | 4 мин.  2 мин. | Упражнение выполняют в колонне по од­ному на дистанции 0,5- 1м с акцентуацией внимания на ключевые положения стоп, на осанку, на обязательную подстраховку  рукой (руками) за шведскую стенку.  2. Общая дисциплина строя, дыхание. |
| **III** | **Основная** | 34 мин |  |
|  | 1.Комплекс специальных упражнений: сгибание  рук в И.П.- упор лёжа на коленях, (облегчённый вариант). Каждое упражнение  выполняется по 3-5раз, на максимальной амплитуде, с выполнением ключевого положения, поочерёдно сменяя на следующее, стоящее в обозначенном алгоритме действий.  Девочки могут выполнять данные упражнения по своему усмотрению, а могут находиться в упоре лёжа, лишь обозначая положение рук.  2. Работа на «степ-лестнице».  Школа мяча.  3.Набивание мяча на ракетке: а) на внутренней стороне -30-40раз;  б) на внешней стороне -30-40раз;  в) работа с чередованием  внутренней и внешней сторон -30-40раз.  4.Набивание в парах мяча на ракетках.  5. Совершенствование техники подачи способом «плоская». | 4 мин.  6 мин.  3 мин.  5 мин.  3 мин. | 1.Работа над силовыми кондициями рук в указанных И.П.  C:\Users\Хозяин\Pictures\Documents\Программа + разработка\P1000128.JPGC:\Users\Хозяин\Pictures\Documents\Программа + разработка\P1000130.JPG C:\Users\Хозяин\Pictures\Documents\Программа + разработка\P1000129.JPG  1. SEIKEN 2. SHUTO 3.TETTSUI  Сейкен Шуто Тецуи  C:\Users\Хозяин\Pictures\Documents\Программа + разработка\P1000131.JPG C:\Users\Хозяин\Pictures\Documents\Программа + разработка\P1000132.JPG C:\Users\Хозяин\Pictures\Documents\Программа + разработка\P1000133.JPG  4. SHOTEI 5. HAISHU 6. HAITO    Шотей Хайшу Хайто  C:\Users\Хозяин\Pictures\Documents\Программа + разработка\P1000134.JPG  7. KOKEN    Кокен  2.Воспитание ловкости (координационных) способностей и быстроты перемещений в пространстве.  Работа по образцу показа на видео - ролике (далее на видео) с акцентуацией внимания на ключевые моменты движения (положение отдельных частей ног, скорость движения, темп, прочие характеристики).  3.Обратить внимание на ключевые положения: работа на месте и в движении только на согнутых ногах.  Правильно выполнять хват ракетки.  4. Работу с мячом стараться производить на уровне живота. Дыхание свободное, стараться не напрягать без необходимости остальные мышцы тела. Стараться удерживать мяч на уровне живота. Положение ног: левая, (правая) вперёд на пятку, стараться держать на месте, правая произвольно. Данное положение тела удерживать первые 10-20 передач, далее работа в свободном перемещении.  5.Упражнения выполняется фронтально. Ученики надевают на руки резиновые амортизаторы и выполняют 30-40ударов поочерёдно левой, правой рукой, выбирая реальный, удобный по силе уровень натяжения тренажеров. Показываю и кратко рассказываю о ключевых положениях ракетки, ног, рук на подаче, приёме. |
|  | 6. Закрепление техники удара способом «плоский».  7. Учебная игра в настольный теннис. | 10 мин.  4 мин. | 6. Учебная игра с применением ТСО - пушки для настольного тенниса серийно, с привлечением каждого обучаемого воспитанника на данное учебное место, с активной помощью учителя.  7.Игра по упрощенным правилам настольного тенниса. |
| **IV** | **Заключительная** | 4 мин. |  |
|  | 1. Построение, под­ведение итогов урока.  2. Удобный сед на гимнастической скамейке. Просмотр видео с видом на море. Релаксация. | 2 мин.  2 мин. | 1.Довести до учеников их основные ошибки, оценки за урок.  2.Ученики удобно располагаются на гимнастической скамейке. Отдыхают. |

**Источники информации**:

программа Воронковой В. В.

Планы уроков прошлых лет, учебник Ж. К. Холодова и В. С. Кузнецова Т.Ф.В. «Академия» 2009.

Интернет-ресурс: сайты Видеоуроки php+MySQL. Урок 1. Введение о php (часть 1) – YouTube, <http://www.videouroki.info/videouroki-nastolnyj-tennis.html>, собственные цифровые ресурсы (презентация по основам воспитания силы рук).