государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области «Школа-интернат №3 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Тольятти»

ул. Кирова, д. 64, г.о. Тольятти, Самарская обл., 445004. Тел./факс (8482) 22-29-34. E-mail: school3i@edu.tgl.ru
ул. Матросова, д. 31, г.о. Тольятти, Самарская обл., 445008. Тел./факс (8482) 24-51-31.

План – конспект урока по адаптивной физической культуре

Тема: «Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием сквозь гимнастический обруч»

4 «Г» класс

Учитель физической культуры: Кузаева Е. В.

Тольятти, 2021г.

Тема урока: «Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием сквозь гимнастический обруч».

Цель: Развитие двигательных способностей учащихся по средствам обучения упражнениям на гимнастической скамейке (упражнениям на равновесие).

Задачи:

Образовательные:

1. Обучение избранным видам двигательной активности (движения) (общеразвивающие и коррегирующие упражнения).

2. Учить пролезать сквозь гимнастический обруч, в ходьбе по гимнастической скамейке (держать равновесие).

Воспитательные:

1. Воспитание морально — волевых качеств и свойств личности, интереса к занятиям физической культурой, физическим упражнениям.

2. Воспитывать навыки совместной деятельности: ученик — учитель, ученик — ученик.

Коррекционно — развивающие:

1. Коррекция пространственно-временной дифференцировки, точности и согласованности движений, моторики, зрительного и слухового анализатора.

2. Развивать основные физические качества учащихся: ловкость, силу, быстроту, выносливость, гибкость.

Планируемые результаты:

Личностные результаты: включение в процесс обучения, развитие мотивов (интереса) учебной деятельности, социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности. Формирование и развитие базовых учебных действий: личностных, коммуникативных, регулятивных, познавательных.

Предметные результаты: знание основных правил поведения на уроках физической культуры, освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться, освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

Оборудование: гимнастическая скамейка, гимнастические обручи, разделительные фишки.

Место проведения: кабинет лечебной физической культуры (малый зал).

Ход урока

Часть урока	Содержание	Дозировка	Действия учителя	Действия учащихся	Частные задачи	Формируемые БУД
Подготовительная	1. Построение. 2. Мотивация учебной деятельности, сообщение задач урока. 3. Строевые упражнения: - построение в круг. 4. Правила и техника безопасности на уроках физической культуры. 5. Разминка: - ходьба, - бег, - упражнение в ходьбе: дыхательные упражнения, - ходьба с различным положением рук, - ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, захлестом голени.	10 – 15 мин 5 - 6 кругов 5 - 6 кругов	1. Подача основных строевых команд. 2. Мотивировать учащихся, постановка цели и задач урока: - показ, - рассказ. 3. Подача основных команд, помощь в исполнении (построение в круг) 4. Напомнить учащимся основные правила по технике безопасности. 5. Проведение разминки: подача команд, рассказ, показ, ведение счета, контроль за	1. Учащиеся выполняют построение в шеренгу, выравниваются по линии, выполняют строевые команды. 2. Отвечают на вопросы учителя, с помощью учителя определяют цель и задачи урока. 3. Выполняют команды учителя, построение в круг. 4. Повторяют основные правила по технике	Организовать и мотивировать класс для начала занятий. Обеспечить подготовку организма учащихся к выполнению упражнений. Контролировать нагрузку и физическое состояние детей, с учетом индивидуально — личностных особенностей, основного вида дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, группы	Регулятивные: - включение в процесс обучения, определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя; Познавательные: - ориентироваться в спортзале; - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности.

	- ОРУ: Комплекс ОРУ с малыми мячами: - упражнения для мышц шеи, рук, груди, живота, спины, ног.	2 - 4 раза каждое упр.	выполнением упражнений, состоянием обучающихся, помощь в выполнении.	безопасности. 5. Выполняют упражнения по команде учителя под счет (с помощью, частичной помощью, самостоятельно).	здоровья, физкультурной группы учащихся.	
Основная	1. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет (разделительные фишки). 3. Проползание сквозь гимнастический обруч. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием сквозь гимнастический	20 – 25 мин	1 - 4. Показ, рассказ, объяснение, контроль за выполнением упражнений, помощь в выполнении упражнений. 5. Объяснение правил подвижной игры, контроль за их соблюдением, участие в игровой деятельности.	1 - 4. Учащиеся по команде учителя, выполняют упражнения (с помощью, частичной помощью, самостоятельно). 5. По команде учителя перестраиваются в круг, участвуют в игровой деятельности, получают удовольствие от занятий физическими	Обеспечивать индивидуальную помощь при выполнении упражнений. <u>Подбирать (упрощать) упражнения, контролировать нагрузку и физическое состояние детей, с учетом индивидуально — личностных особенностей, основного вида дефекта, сопутствующих заболеваний и</u>	Личностные: - осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями; Познавательные: - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности; Регулятивные: -самостоятельность в выполнении учебных заданий,

	обруч. 5. Подвижная игра «Займи место». Игра проводится под музыкальное сопровождение (легкая, негромкая музыка). По команде учителя учащиеся выстраиваются в круг, играют в подвижную игру, соблюдая правила игры.			упражнениями.	вторичных отклонений, группы здоровья, физкультурной группы учащихся. Учить выполнять упражнения правильно, объяснять требования и правила в процессе урока.	поручений; Коммуникативные: - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс); - обращаться за помощью и принимать помощь;
Заключительная	1. Дыхательные упражнения. 2. Построение. 3. Рефлексия.	3 – 5 мин	1. Выполнение упражнений вместе с учащимися. 2 - 3. Подача основных строевых команд. Сформулировать вопросы по теме урока, что получилась, что нет.	1.Учащиеся выполняют упражнения по подражанию, инструкции. 2 - 3. С помощью учителя учатся делать выводы, адекватно себя оценивать.	Обеспечить выставление организма после физической нагрузки.	Познавательные: - делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; Регулятивные: - учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы со словом, предложением; Коммуникативные: - использовать

						принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;