Урок физкультуры для детей с ограниченными возможностями здоровья. 4-й класс

* Хрипкова И.А., *учитель физической культуры*

**Разделы:** [Начальная школа](http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B0), [Спорт в школе и здоровье детей](http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82-%D0%B8-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9), [Коррекционная педагогика](http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D0%BA%D0%BE%D1%80%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%BA%D0%B0)

**Задачи урока:**

**Оздоровительные:**укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию;

**Образовательные***(предметные):*

* развивать жизненно важныедвигательныеумения и навыки с помощью круговой тренировки;
* совершенствовать навык метания в движущуюся цель, в игре “Перестрелка”.

**Развивающие**(*метапредметные УУД):*

* формировать умение договариваться со сверстниками в игровой и соревновательной деятельности *(КУУД);*
* закреплять умение заполнять индивидуальные карты результатов круговой тренировки, анализировать, сравнивать, выявлять динамику в своих показателях и планировать нагрузкуна будущее (познавательные, регулятивные *УУД)*;
* способствовать развитию скоростно-силовых качеств, взрывной силе, быстроты реакции, ловкости, координации движений, пространственной ориентации, развивать силу кисти, глазомер через круговую тренировку, в игре “Перестрелка”, чувство ритмачерез танцевальные движения.

**Воспитательные**(*личностные результаты*):

* формировать самооценку и умение личностно самоопределяться в игровой и соревновательной деятельности.
* формировать умение проявлять дисциплинированность, внимательность друг к другу*(КУУД),* творчество, самостоятельное мышление, упорство в достижении поставленных целей*(личностные УУД*).
* воспитывать уважение к установленным правилам, умение точно соблюдать их.

**Коррекционные**:

* корректировать нарушения в движениях (закрепощенность, неточность, несогласованность рук и ног), нарушения осанки, сутулость, движение по прямой линии*(регулятивные УУД)*
* корректировать выразительность движений в игре “Найди пару” и в танцевальных движениях (*познавательные УУД, КУУД)*
* коррекция дифференцировки усилий, времени и пространства.

**Тип урока:**урок с образовательно-тренировочной направленностью, урок совершенствования**.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **УУД** | **Содержание урока** | **Дозировка, дыхание, темп** | **Организационно-методические указания** |
| – Организовать внимание учащихся постановкой проблемных вопросов– Подвести к самостоятельной формулировке темы урока (развитие логического мышления при составлении целого);– Подготовить, разогреть мышцы тела;Следить за правильной осанкой.Воспитание ритма движений, пластичной выразительности.– Корректировать двигательную закрепощенность.Развивать пластичность рук, мышечное ощущение.Умение согласовывать движения с музыкой.Воспитывать выразительность движений.Коррекция точности движений.Развивать умение имитировать ощущение усталости, радости, гордости. | Коммуникативные УУД (высказывать и аргументировать своё мнение)Познавательные УУД (искать, получать и использовать информацию, логически выполнять действия)Регулятивные УУД (понимать словесные указания, выполнять инструкции и команды учителяРегулятивные УУД (способность быстро переключаться от выполнения одних движений на другие)Личностные УУД (способность выполнять движения в выбранном ритме) | I. Подготовительная часть урока **10 мин** |   |   |
| Организованный вход в зал. Приветствие. | 1 мин | Ученики стоят “врассыпную” |
| Постановка проблемных вопросов:Что вам даёт занятия физкультурой? (мы становимся сильными, ловкими, быстрыми).Зачем вы приходите в зал? (за здоровьем)А тему урока вы узнаете, если отгадаете ребус(из букв и фигуры http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/639510/img1.gifнужно собрать слово, прочитать хором) | 1 мин | Чтение хором (сопряжённый метод) |
| **Разминка в движении под музыкальное сопровождение:**– ходьба на носках, руки вверх;– ходьба на пятках, руки за голову;– высокий шаг, руки в стороны– ходьба “пятки в центр”, руки за спину;– ходьба “носки в центр”, руки на поясе;– 3 приставных шага в беге правым боком вперёд;– 3 приставных шага в беге левым боком вперёд;– бег с захлёстыванием голени;– бег ножницы вперёд (носок сокращённый);– подскоки лёгкие;– бег змейкой;– ходьба с восстановлением дыхания. | **5 мин**Умеренный темп | *Фронтальный метод выполнения*Самоконтроль и контроль учителем осуществлять с помощью зеркала |
| ***Выполнение ритмического танца “Стирка”*****1 “Стирка белья”**И.п. – ноги врозь.В: 1-2 освободить правую ногу, перенести тяжесть тела на левую. Качнуть дважды бедром правой ноги, одновременно провести вдоль туловища сверху – вниз сжатыми кулачками.3-4 то же с левой стороны. | **3 мин**6 раз | **Музыкальное сопровождение Иван Купала “Пчелы”**“Стираем бельё”. |
| **2. “Полоскание белья”**И.п. – широкая стойка ноги врозь.В: 1 – мах двумя руками слева – направо, опускаясь сверху – вниз2 – мах двумя руками справа – налево, опускаясь сверху – вниз. | 6 раз | Движения выполнять четко. Корпус держать прямо.Кисти расслаблены. “Поласкаем в реке” |
| **3. “Отжимание белья”**И.п. – о. сВ: 1-2 качнуть дважды бедром правой ноги, одновременно “отжимать белье” сильными движениями кистей рук справа от туловища.3-4– тоже с левой стороны. | 6 раз | Кисти сжимать в кулачки, разжимать.2 пальца – “прищепки”Согнутый локоть направлен в сторону, как бы собирая капельки со лба |
| **4.“Развешивание белья”**И. п – о. сВ: 1 – присесть, “взять белье” повесить над головой2 – присесть, “взять белье” повесить вправо3 – присесть, “взять белье” повесить влево | 6 раз |   |
| **5 “Устали, Радуемся, Шагаем”**И.п. – ноги врозь, руки на поясе.В: 1-2-3 ладонью правой, затем левой руки широким движением ведут вертикальную линию по лбу слева – направо “вытирают пот со лба” 4 – движением ладони вниз, как бы стряхивая “пот”, произнести “УХ”.1-2-3-4 махи руками к лицу, сгибая в локтях, обдувая “ветром”.5-6-7-8 ходьба на месте вокруг себя | 4 раза | Резкий мах рукой.Глубокий вдох – резкий выдохУлыбаемся, гордимся своей работой |
| **II. Основная часть урока. 20-25 мин** |
| №1. Развитие ловкости, координации движений, чувство дифференцированного броска№2. Развитие толчковой силы рук№3. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, мышц ног, улучшение координации и подвижности стоп.№4. Развитие ловкости рук, навык владения мячом№5. Укрепление мышц брюшного пресса№6. Развитие мышц рук и плечевого пояса | Регулятивные УУД (действовать по схеме, в заданном направлении)Познавательные УУД (понимать информацию в рисунках, переводить её в движение)Регулятивные УУД (способность быстро переключаться от выполнения одних движений на другие) Личностные УУД (способность выполнять движения в выбранном ритме)*Личностные:* умение провести самооценку и организовать взаимооценку (прогнозирование и контроль).*Регулятивные:* построение логической цепочки рассуждений и доказательство.*Познавательные:*умение сформулировать алгоритм действия; выявлять допущенные ошибки и обосновывать способы их исправления обосновывать показатели качества конечных результатов. | **Круговая тренировка №3**Вам предстоит выполнить 3 круговую тренировку. На выполнение каждой станции вам даётся 30 сек с отдыхом 30 сек. Переход выполняем по сигналу.Нужно подсчитать результаты и записать в карточку. Ориентируйтесь на схематичные рисунки “Весёлых человечков”**1. Станция “Ловля мяча”**И.п. – о.с., мяч в руках;В: подбросив мяч вверх, сесть ноги врозь и поймать мяч, сидя на полу;**2. Станция “Толчок”**И.п. – стоя в 1 м от стены;В: переход в упор на пальцы о стену с последующим отталкиванием и возвращением в и.п.;.**3. Станция “Скакалка”**И.п.– стоя со скакалкой в руках, мягкий мяч зажат между ног.В: прыгать с мячом через скакалку;**4. Станция “Открой дверцу”**И.п.-стоя с мячом в руках на расстоянии 1м от стеныВ: бросать мяч одной рукой и ловить другой;**5. Станция “Пресс”**И.п. – вис на гимнастической лестницеВ: поднимать согнутые ноги в коленях;**6. Станция “Метание теннисного мяча в цель”**И.п.– стоя на расстоянии 3 метра с мячом в рукахВ: бросать мяч в цель;**7. Станция “Отжимания”**И.п. – упор лёжа, мяч лежит на полу между рукВ: отжаться в и.п.**8. Станция “Волшебная дорожка”**И.п. – ходьба частым шагом по лечебной дорожке. | 8 мин, темп быстрый30 сек – выполнение, 30 сек – отдых | Ребята самостоятельно разбирают свои индивидуальные карточки для записи результатов.*Индивидуально-поточный метод*Использовать карточки-схемы “Весёлые человечки”Давать подбадривающую оценку, отмечать малейшие успехи.Указывать на ошибки и на поиск самостоятельного их исправления практическим путём |
| №7. Развитие глазомера, совершенствование навыка метания в цель№8. Профилактика плоскостопия, нарушений осанки. Активизация точек стопы. | Умение анализировать и объективно оценивать результат своей деятельностиРефлексия: оценка своей деятельности, анализ, обобщение, сравнение результатов, | Обсуждение, сравнение, прогнозирование результатов первой и второй тренировкиС помощью математического веера нужно показать знак: если результат больше +, если одинаковый =, если меньше – | **5 мин на обсуждение, отдых** | Убрать инвентарь на местоСравниваем по порядку результаты станций. |
| Способность выполнять сложные элементы, неожиданные движения, быстро переключаться от выполнения одних движений на другие. Совершенствовать способность определять позицию во время движения тела в пространстве и времени по отношению к полю, к двигающимся объектам. Корректировать дифференцировку усилий, времени и пространства | Личностные, Регулятивные УУД (уважение к установленным правилам). Согласовывать свои действия с действиями игроков | **Игра “Перестрелка”**Задача для игроков: совершенствовать навык метания в движущуюся цель.Построение команд, приветствие, дружеское рукопожатие перед игрой.Усложнение:правило 3-х секунд. Мяч в руках более 3-х сек удерживать нельзяПо окончанию игры построение, дружеское рукопожатие.**Опрос:**Кто сегодня был лучшим игроком каждой команды? Какая ошибка помешала выиграть данной команде? | **12 мин**2 разазнакомаятемп быстрый | *Групповой метод*Игра заканчивается после последнего выбитого игрока одной команды, либо по истечении времени подсчитывается количество игроков каждой команды оставшихся в игре на площадке. |
| **III. Заключитеьная часть урока. 5 мин** |
| Способствовать развитию воображения и самовыражения, Способствовать преодолению детских страхов перед скоплением людей. Развивать творческий потенциал, убирать внутренние комплексыПривести организм в спокойное состояние | Коммуникативные УУД (умение взаимодействовать друг с другом на невербальном языке)Личностные УУД (развивать воображение, интуицию, фантазию) | **Игра “Найди пару”**Инвентарь: Полоски цветной бумаги с парными словами: гусь, змея, медведь, пингвин, конь и т.д.Задача:1 – взять полоску, прочитать;2 – изобразить телом, жестамиживотное, которое написано на полоске;3 – найти свою пару.**Рефлексия, подведение итогов:**– За что себя можешь похвалить?– Над чем еще надо поработать?– Какие задания вам понравились?– Какие задания оказались трудными?Урок окончен. Будьте здоровы! | Знакомая, 2 раза, мал |  |