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 учителя  Регулятивные 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.gif  нужно 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 – вниз 2 – 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. с В: 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. с В: 1 – присесть, “взять белье” повесить над головой 2 – присесть, “взять белье” повесить вправо 3 – 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 выдох  Улыбаемся, 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 стены В: бросать мяч одной рукой и ловить другой;  **5. Станция “Пресс”**  И.п. – вис на гимнастической лестнице В: поднимать согнутые ноги в коленях;  **6. Станция “Метание теннисного мяча в цель”**  И.п.– стоя на расстоянии 3 метра с мячом в руках В: бросать мяч в цель;  **7. Станция “Отжимания”**  И.п. – упор лёжа, мяч лежит на полу между рук В: отжаться в и.п.  **8. Станция “Волшебная дорожка”**  И.п. – ходьба частым шагом по лечебной дорожке. | 8 мин, темп быстрый  30 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 деятельности  Рефлексия: оценка своей деятельности, анализ, обобщение, сравнение результатов, | Обсуждение, сравнение, прогнозирование результатов первой и второй тренировки  С помощью математического веера нужно показать знак: если результат больше +, если одинаковый =, если меньше – | **5 мин на обсуждение, отдых** | Убрать инвентарь на место  Сравниваем 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 нельзя По окончанию игры построение, дружеское рукопожатие.  **Опрос:**  Кто сегодня был лучшим игроком каждой команды? Какая ошибка помешала выиграть данной команде? | **12 мин**  2 раза  знакомая  темп 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 комплексы  Привести 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 |  |