Баковкина Ирина Михайловна

Урок физической культуры 12.11.21

5 коррекционный класс

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема урока** | Формирование  правильной осанки. |
| **Тип урока** | Урок изучение нового материала |
| **Место урока в учебной программе** | 2 урок во 2 четверти |
| **Продолжительность урока** | 40 мин. |
| **Цель** | Освоить знания, необходимые для формирования правильной осанки. |
| **Задачи** | Образовательные задачи:   * обучение техники правильного выполнения физических упражнений, направленных  на формирование правильной осанки;   Развивающие задачи:   * развитие физических качеств, общей и мелкой моторики; * развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;   развитие речи через движение, обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.  Воспитательные задачи:   * воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями; * преодоление страха пространства , скованности движений; * воспитание чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях. |
| **Основные понятия** | Гимнастика, осанка |
| **Междисциплинарные связи** | Связь со следующими учебными дисциплинами: математика, русский язык, устная речь, окружающий мир. |
| **Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)** | Личностные: Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем  Обращаются за помощью и принимают помощь  Умеют добросовестно выполнять учебное задание  Формируют установки на здоровый образ жизни.  Предметные:  Выполняют упражнения, направленные на контроль правильной осанки  Имеют представление о правильной осанке  Понимают значение выполняемых действий  Выполняют дыхательные упражнения.  Выполняют упражнения на расслабление |
| **Принципы обучения** | Принципы наглядности, доступности и индивидуализации. |
| **Место проведения урока** | Спортивный зал |
| **Формы организации образовательной деятельности** | Фронтальная, индивидуальная. |
| **Средства обучения** | Физические упражнения, ходьба, бег, упражнения на расслабление, подвижные игры. |
| **Методы, приемы обучения** | Методы: наглядный (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация), словесный (описание упражнений, объяснение, команды), практический, игровой. |
| **Оборудование** | Гимнастические палки. |
| **Список литературы** | ·        Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью;  ·        Программы обучения учащихся с умеренной умственной отсталостью по адаптивной физической культуре в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида (1 – 9 классы) / А. Н. Асикритов. – СПб.: Владос Северо – Запад, 2013.  ·        Сборника программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья. – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Обучающие и развивающие компоненты, задания и упр-я** | **Время (в мин.)** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащихся** | **Формируемые УУД** | **Формы взаимодействия** |
| 1.Вводно-подготовительная | Построение в шеренгу.  Создание благоприятного эмоционального настроя для усвоение нового материала.  Обычная ходьба в чередовании с ходьбой по сенсорной дорожке. Ходьба с изменением направления движения.  Бег в медленном темпе. | 10 | Проводит построение в шеренгу.  Проверяет готовность учеников; сообщает тему, цель и задачи урока; создает эмоциональный настрой на изучение нового материала. | Выполняют построение в шеренгу.  Слушают тему, цель и задачи урока.  Выполняют ходьбу, бег. | Проявление положительного отношения к учебной деятельности, формирование мотивации к учению. (Личностные УУД) | Фронтальная |
| 2. Основная. | Изучение общеразвивающих упражнений, направленных на формирование правильной осанки.  Способы контроля правильной осанки.  Упражнения на ощущение правильной осанки.  Совершенствование техники выполнения упражнений, направленных на формирование правильной осанки.  Подвижная игра «Волшебные ёлочки». | 30 | Актуализирует знания об общеразвивающих упражнениях, направленных на формирование. правильной осанки.    Объясняет, что такое правильная осанка.  Показывает общеразвивающие упражнения (приложение 1).      Рассказывает и показывает обучающимся способы контроля правильной осанки (приложение 2). Объясняет  значение правильной осанки.  Показывает упражнения на ощущение правильной осанки (приложение 3).  Объясняет правила игры (приложение 4). | Слушают объяснение учителя.  Выполняют общеразвивающие упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Выполняют упражнения, направленные на контроль правильной осанки.    Разучивают упражнения на ощущение правильной осанки.  Участвуют в игре. | Владение навыками выполнения физических упражнений (Личностные УУД).  Представление о правильной осанке (Предметные УУД)..  Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем (Личностные УУД).  Представление о правильной осанке (Предметные УУД).  Взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности (Личностные УУД). | Фронтальная, индивидуальная. |
| 3. Заключительная. | Дыхательные упражнения.  Упражнения на расслабление.  Обобщить полученные на уроке знания.  Оценивание.  Домашнее задание.  Организованный выход. | 10 | Показывает дыхательные упражнения (приложение 5).  Показывает упражнения на расслабление (приложение 6).  Оценивание с учетом индивидуальных возможностей и индивидуальных достижений.  Рефлексия:  Что понравилось?  Что запомнилось?  Домашнее задание: придумать свои упражнения, направленные на формирование правильной осанки. | Выполняют дыхательные упражнения.    Выполняют упражнения на расслабление. | Умение добросовестно выполнять учебное задание (Личностные УУД).  Понимать значение выполняемых действий.(Предметные УУД). | Фронтальная. |

**Приложение1**

**Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой**

1.           И. п.: о. с. — палка внизу. 1 — пал­ку вперед; 2 — вверх, 3 — вперед; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз.

2.           И. п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1 —3 — плав­ными движениями поднимать палку назад вверх; 4 — и. п. При выполнении упражнения голову не опускать, руки прямые, движения от плеча. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3.           И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 —2 — наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз. Выполняя упражнение, потянуться вперед.

4.           И. п.: ноги на ширине плеч, палка к груди. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — поднять палку вверх; 4 — и. п. То же в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

5.           И. п.: стоя на коленях, ноги врозь, палка внизу. 1 — поворот корпуса вправо, одновременно руки вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

6.           И. п.: лежа на животе, палка в пря­мых руках. 1—2 — палку вверх, посмотреть на нее; 3—4 — и. п. Ноги от пола не отрывать. Повторить 6—8 раз.

7.           И. п.: сидя, ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки в упор сза­ди. 1 —4 — ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления ног, затем обратное движение. Повторить 4—6 раз.

8.           И. п.: о. с. — палка внизу. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее — вдох; 2 — и. п. — выдох. Повторить 6—8 раз.

**Приложение 2**

**Способы контроля правильной осанки**

1.     Встать у стены, затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены.

2.     Пройти по прямой с мешочком на голове, руки на пояс, плечи отвести назад.

**Приложение 3**

**Упражнения на ощущение правильной осанки**

1.         Встать спиной к стене так, чтобы стены касались пятки, ягодицы, лопатки и затылок. Сделать шаг вперед, стараясь сохранить то же положение тела, вернуться к стенке. Повторить несколько раз.

2.         Встать к стене (и.п. то же), присесть и встать или поднимать и сгибать поочередно ноги, сохраняя то же положение головы, таза, спины.

3.         Встать к стене (и.п. то же), сделать шаг вперед, повернуться на 360°, выпрямиться, вернуться к стене.

**Приложение 4**

**Подвижная игра «Волшебные ёлочки»**

Учитель – лесник, дети – ёлочки. Дети встают у стены, касаясь её затылком, лопатками, ягодицами и пятками, изображая волшебные ёлочки. По сигналу «Ночь!» бегают, красиво и легко кружась по площадке, а по сигналу «Лесник!» бегут к стене, принимая первоначальную позу. Лесник обходит ёлочки, осматривает их, неровные забирает с собой.

**Приложение 5**

**Дыхательные упражнения.**

1.           «Ветер дует». И. п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс — вдох. 1 —4 — согнутые ладони поднести ко рту, выдыхая дольше, произно­сить звук «у-у-у», принять и. п. Повторить 6—8 раз.

2.           «Гуси шипят». И. п.: стоя, ноги па­раллельно, руки вниз — вдох. 1 —2 — наклон вперед, голова прямо, руки отвести назад, выдыхая, произносить звук «ш-ш-ш»; 3 — и. п. Повторить 6—8 раз.

3.           «Насос». И. п.: стоя, ноги врозь, руки вниз — вдох. 1 —2 — наклон вправо, скользя как можно ниже правой рукой вдоль тулови­ща, левая — до подмышки, голова и туловище прямо, выдыхая, произносить звук «с-с-с»; 3-4 — и. п., вдох. То же влево. Повторить 4-6      раз.

4.           «Каша кипит». И. п.: сидя на стуле, одна рука лежит на животе, другая на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь.(выдыхая воздух) и вы­пячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить звук «ш-ш-ш». Повторить 4—6 раз.

5.           «Петух». И. п.: ноги слегка рас­ставить, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «ку-ка- ре-ку». Повторить 5—6 раз.

6.           «Ежик». И. п.: сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, мед­ленно выдыхая, произносить звук «ф-ф-ф». Выпрямить ноги — вдох. Повторить 4—5 раз.

**Приложение 6**

**Упражнения на расслабление**

1.     «Стряхнем воду с рук» - потряхивание кистями, затем всей рукой (по 5 раз).

2.     «Стряхнем снег с ботинок» - потряхивание стопой, затем всей ногой (по 5 раз каждой ногой).

3.     «Дует ветер» - повороты туловища в стороны с расслабленными руками (10 раз0.

4.     Семенящий бег на месте, конечности расслабленны (1 мин).

5.     Поднимание рук через стороны вверх, наклон туловища вперед, руки расслабленно вниз (5 раз).