



ГООУ Кандалакшская КШИ Дудина Татьяна Александровна

Урок по адаптивной физической культуре для 5-6 классов «Круговая тренировка»

Задачи урока:

Оздоровительные: укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию;

Образовательные (предметные):

- развивать жизненно важные двигательные умения и навыки с помощью круговой тренировки;
- совершенствовать навык броска мяча способом от груди и из-за головы, в игре «Выбивалы».

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 нагрузку на 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 «Выбивалы», чувство ритма через танцевальные движения.

Воспитательные (личностные результаты):

- формировать самооценку и умение лично 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) и координацию, осанку (регулятивные УУД);
- корректировать выразительность в танцевальных движениях (познавательные УУД, КУУД)
- корректировать дифференцировку усилий, времени и пространства.

Тип урока: урок с образовательно-тренировочной направленностью; урок совершенствования.



Частные задачи	УУД	Содержание урока	Дозировка, дыхание, темп	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть урока (10 мин).				
– 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. Способствовать воспитанию ритма движений, пластичной выразительности. – Корректировать двигательную закрепощенность. Развивать пластичность	<u>Коммуникативные УУД:</u> высказывать и аргументировать своё мнение. <u>Познавательные УУД:</u> искать, получать и использовать информацию, логически выполнять действия. <u>Регулятивные УУД:</u> понимать словесные указания, выполнять инструкции и команды учителя, быстро переключаться от выполнения одних движений на другие. <u>Личностные УУД:</u> способность выполнять движения в выбранном ритме.	Организованный вход в зал. Построение. Рапорт.	1 мин	Ученики строятся в шеренгу.
		Постановка проблемных вопросов: - Что вам даёт занятия физкультурой? (<i>мы становимся сильными, ловкими, быстрыми</i>). - Зачем вы приходите в зал? (<i>за здоровьем</i>)	1 мин	Ученики отвечают на вопросы учителя. 
		Разминка в движении: – ходьба на носках, руки на поясе; – ходьба на пятках, руки за спиной; – высокий шаг, руки в стороны; – приставными шагами в беге правым боком вперёд; – приставными шагами	5 мин Умеренный темп	Фронтальный метод выполнения. Самоконтроль и контроль учителем.

рук, мышечное ощущение, умение согласовывать движения с музыкой, умение имитировать ощущение усталости, радости, гордости.		в беге левым боком вперёд; – подскоки лёгкие; – бег; – ходьба с восстановлением дыхания.		
		<u>Выполнение ритмического танца «Стирка».</u> 1 . «Стирка белья» И.п. – ноги врозь. 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.	3-4 мин, 8-10 раз 	Музыкальное сопровождение: песня Иван Купала «Пчелы» (имитация «Стирка белья»)
		2. «Полоскание белья». И.п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – мах двумя руками слева – направо,	8-10 раз	Движения выполнять четко. Корпус держать прямо. Кисти расслаблены. (имитация

		опускаясь сверху – вниз. 2 – мах двумя руками справа – налево, опускаясь сверху – вниз.		«Поласкаем в реке»)
		3. «Отжимание белья». И.п. – о. с. 1-2 качнуть дважды бедром правой ноги, одновременно «отжимать белье» сильными движениями кистей рук справа от туловища. 3-4– тоже с левой стороны.	8-10 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. 1 – присесть, «взять белье», повесить над головой. 2 – присесть, , «взять белье», повесить вправо. 3 – присесть, , «взять белье», повесить влево. 4- присесть, «взять	8 раз	



белье», повесить над головой.

5 . «Устали, радуемся, шагаем».

И.п. – ноги врозь, руки на поясе.
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.

6-8 раз

Резкий мах рукой.
Глубокий вдох – резкий выдох.
Улыбаемся, гордимся своей работой.



II. Основная часть урока (20-25 мин).

- Развивать ловкость, координацию движений, ловкость, глазомер, силу и

Регулятивные УУД:
действовать по схеме, в заданном направлении, быстро переключаться от

Круговая тренировка.
- Вам предстоит выполнить круговую тренировку. На

12-15 мин, темп быстрый.
20 сек – выполнение, 40

Ребята самостоятельно разбирают свои индивидуальные

ловкость рук, навык владения мячом, чувства равновесия.
- Способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной системы, мышц ног брюшного пресса, улучшению координации и подвижности стоп.
- Совершенствовать способность определять позицию во время движения тела в пространстве и времени по отношению к полю, к двигающимся объектам.

выполнения одних движений на другие, выстраивать логическую цепочку рассуждений и приводить доказательства.
Познавательные УУД:
понимать информацию в рисунках, переводить её в движения; формулировать алгоритм действия; выявлять допущенные ошибки и обосновывать способы их исправления, анализировать показатели качества конечных результатов.
Личностные УУД:
выполнять движения в выбранном ритме, проводить самооценку и оценку других (прогнозирование и контроль), испытывать уважение к установленным правилам, согласовывать свои действия с действиями игроков.

выполнение каждой станции вам даётся 20 сек. с отдыхом в 40 сек. Переход выполняем по сигналу.
Нужно подсчитать результаты и записать в карточку.
(Приложение 1)
Ориентируйтесь на схематичные рисунки «Весёлых человечков».
1. Станция «Отбивание мяча».
И.п. – о.с., мяч в руках. Отбить мяч на месте одной рукой.
2. Станция «Сноубордисты».
И.п. – встать на колени на доску, руки на полу. Взять теннисный мяч, оттолкнувшись руками, перенести мяч в корзину и вернуться за другим мячом.
3. Станция «Скакалка».
И.п. – стоя со скакалкой

сек – отдых.



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.



в руках.
Прыгать через скакалку.

4. Станция «Открой дверцу».

И.п. - стоя с мячом в одной руке.
Бросать мяч над головой одной рукой и ловить другой.

5. Станция «Пресс».

И.п. – лежа на гимнастическом мате, руки у груди, ноги согнуты в коленях.
Подняться, руки вытянуть вперед, ноги согнуты в коленях.

6. Станция «Равновесие».

И.п. – ходьба частым шагом по веревочке.



Обсуждение, сравнение, прогнозирование результатов первой и второй тренировки. С помощью математического веера нужно показать знак:

3 мин. на обсуждение, отдых.

Сравнивают по порядку результаты станций. Убирают инвентарь на место.

		больше, меньше или равно. Игра «Выбивалы». Задача для игроков: совершенствовать навык броска мяча. Выбор водящих. Усложнение: правило 3-х секунд. Мяч в руках более 3-х сек удерживать нельзя. По окончании игры построение. Опрос: - Кто сегодня был лучшим игроком? Какая ошибка помешала выиграть?	5-7 мин., 2 раза, темп быстрый	Игра заканчивается по истечении времени, подсчитывается количество игроков на площадке. <i>(Групповой метод)</i>
				

III. Заключительная часть урока (5 мин).

- Способствовать развитию воображения и самовыражения, преодолению детских страхов перед скоплением людей. - Развивать творческий потенциал, умение	<u>Коммуникативные УУД:</u> умение взаимодействовать друг с другом. <u>Личностные УУД:</u> развивать интуицию, быстроту реакции, самооценку.	Игра «Найди пару». Инвентарь: картинки с парными изображениями: гусь, собака, медведь, цветочек и т.д. <u>Задачи:</u> 1 – взять картинку;	2 раза, малоподвижный	Построение в круг, картинки лежат в коробке перед участниками. Подведение итогов урока. Организованный выход из зала.
---	--	--	---	---

восстанавливать
дыхание, убирать
внутренние комплексы.

2 – по сигналу быстро
найти свою пару.

**Рефлексия, подведение
итогов:**

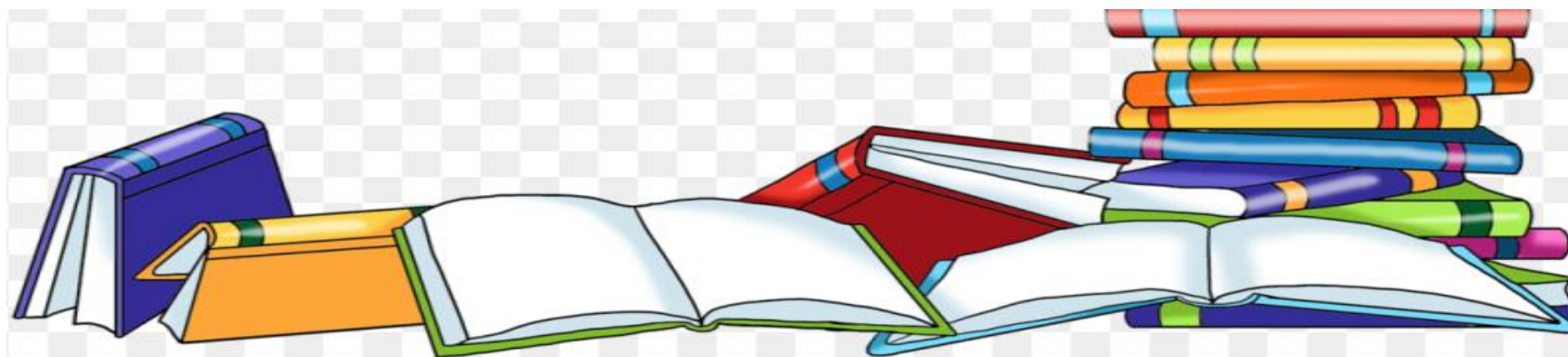
- За что вы можете себя похвалить?
- Какие задания вам понравились?
- Какие задания оказались трудными?

- Урок окончен. Будьте здоровы!



Список литературы

1. Дмитриев А. А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей // Пособие. - М.:, 2011.
2. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки / сост. Г.П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 173 с.
3. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания: пособие для учителя / М.А. Якубович, О.В. Преснова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 287 с.
4. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью) – СПб.: Владос Север-Запад, 2013.-294 с.
5. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 240 с.
6. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. М.:, 2011. 152 с.



Приложение 1

№ упражнения	1 круг результат	Знак сравнения	2 круг результат
1			
2			
3			
4			
5			
6			