

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №34 г.о. ТОЛЬЯТТИ

**План – конспект
урока по физической культуре для детей с ОВЗ.**

Конспект урока по физической культуре 2 «А» класс

Дата проведения:

Тема: Подвижные игры

Разработан учителем физической культуры Китова Татьяна Юрьевна

Цель урока: совершенствовать двигательные навыки, умение ориентироваться в пространстве, развивать физические и морально-волевые качества. Достижение максимально-возможного уровня оздоровления и овладения физическими движениями, согласно индивидуальных возможностей детей младшего школьного возраста с ОВЗ.

Задачи:

1) **Образовательные** (предметные результаты)

Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

2) **Развивающие** (метапредметные результаты)

Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

Формирование и совершенствование, укрепление двигательных навыков прикладного характера.

Развитие пространственно-временной дифференцировки.

3) **Оздоровительно-коррекционные**

Укрепление и сохранение здоровья.

Повышение физиологической активности органов и систем организма.

Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Коррекция и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Развитие и совершенствование двигательной (мышечной) памяти.

4) **Воспитательные** (личностные результаты)

Воспитание в детях с ОВЗ чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни

Место проведения: спортивный зал МБУ «Школа № 34».

Оборудование и инвентарь: теннисный мячик, Гимнастические маты.

| № | Содержание урока | Вид деятельности учителя | Планируемые результаты | | | Вид деятельности обучающихся |
|---|-----------------------------------|--|---|---|--|---|
| | | | Личностные | Метапредметные | Предметные | |
| 1 | Подготовительная часть (10 минут) | Построение, приветствие, проверка готовности обучающихся, сообщение задач урока. | Значение строевых отношений, формирование интереса к уроку. | Анализ имеющихся знаний о строевых упражнениях. | Задачи, направленные на обработку теоретических моделей и понятий. | Построение в одну шеренгу. Повторение поворотов направо. |
| | | Настроить обучающихся на предстоящую деятельность. | Подготовить обучающихся к физическим нагрузкам. | Анализ разминки. Внесение дополнений и коррекции. | Задачи, направленные на отработку теоретически | Выполнение команд учителя. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|-----------------------------|--|
| | | <p>Выполнить команды учителя: Ходьба и ее виды: - на носках, - на пятках, - на внутреннем и внешнем своде стопы, - перекаты с пятки на носок. Бег и его виды: - в быстром и медленном темпе, - «противоходом», - бег приставными шагами в обе стороны – бег с захлестыванием голени – бег с высоким подниманием бедра – ходьба с восстановлением дыхания. ОРУ в кругу: 1. Начинать сочетание движений с различными словами: «Небо – руки вверх, вода- руки вперед,</p> | | | <p>х моделей и понятий.</p> | <p>внешнем своде стопы, перекаты с пятки на носок. Бег и его виды. Выполнение ОРУ.</p> |
|--|--|--|--|--|-----------------------------|--|

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | <p>земля – руки вниз, огонь – вращения кистями рук».</p> <p>2.«Вертолет» - круговые вращения головой.</p> <p>3.«Силачи» - сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.</p> <p>4.«Ветер» - круговые вращения прямыми руками в плечевом суставе.</p> <p>5.«Часики» - наклоны корпусом вправо и влево.</p> <p>6.«Мельница»</p> <p>7. «Лягушата» - прыжки из приседа в присед.</p> <p>8.«Лошадка» - ходьба на месте.</p> <p>9.Восстановление дыхания – вдох и медленный выдох.</p> | | | | |
|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | |
|---|--------------------------------|---|--|--|---|--|
| 2 | Основная часть (15 минут) | <p>1. Подвижная игра «Стоп-замри»</p> <p>2. Выполнение упражнений с теннисным мячиком. Для детей с ОВЗ карточки с иллюстрацией действий</p> | Формирование и проявление положительных качеств личности, трудолюбия, упорства в достижении поставленной цели. | Сохранить учебную задачу. Анализ деятельности обучающихся. | | Осуществляют установку учителя по команде, развивают координационные способности, силу, гибкость. |
| 3 | Заключительная часть (5 минут) | Выполнение дыхательных упражнений и растяжки. Анализ занятия. | Воспитание трудолюбия и интереса к занятиям физическими упражнениями. | Самоанализ деятельности на уроке. | Задачи, направленные на обработку теоретических и практических навыков обучающихся. | Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. Использование различных способов коммуникации: вербальные, невербальные и опосредственные |

Содержание игр и упражнений, проведенных на уроке:

Плакаты с видом упражнений вывешиваются дополнительно(чтобы дети с ОВЗ лучше восприняли объяснение, как выполнить упражнения)

«Стоп-игра» Дети находятся на своих местах в зале. Им дается команда (свисток). Услышав команду, дети начинают свободно бегать по залу. Затем звучит вторая команда (кодовое слово «стоп-замри»). Услышав ее, дети замирают. Далее

игра усложняется упражнением на равновесие (дети встают сначала на левой ноге, потом на правой, с закрытыми глазами).

Упражнение с теннисным мячиком: Ребенок перекидывает из правой руки в левую теннисный мячик, затем дети встают в круг и перекидывают теннисный мячик сначала одной своей рукой в другую, а затем в руку соседа слева, и так по кругу. Игра усложняется перекидыванием мячика за спиной, а потом с закрытыми глазами.

Дыхательные упражнения:

«Дышим под счет» Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов и громких выдохов ртом с задержкой дыхания под счет: «Вдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два), выдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два)». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз.

Упражнения для растяжки:

«Качалка». Сесть на пол, обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу.

«Бревнышко». Ребенок лежит на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Его просят перекатываться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно. Если ребенка все время «сносит», его просят закрыть глаза и внимательно последить, «что с чем соревнуется и что у него что обгоняет — ноги, руки, голова с плечами и т.д.» и скорректировать движения. Если ребенок не замечает, что его «сносит» в сторону, или не может самостоятельно исправить этот крен, ему дают внешние ориентиры — рисунок на ковре, линия стены и т.п. Полезно периодически останавливать ребенка и просить, закрыв глаза, «подровнять»

«Кошка». Ребенок встает на четвереньки. Выгибает и прогибает спину в поясничном отделе. Голова при этом движется синхронно с изменением поз: прогибание — голова вверх, выгибание — голова вниз. Если ему это не удастся, помогите ребенку, фиксируя статику и динамику данной позы собственными руками (буквально — надавливая ему на поясницу или, напротив, приподнимая ее), прося его только о том, чтобы он опускал голову, когда его спина выгибается, и поднимал, когда она выгибается.

«Полетели». Ребенок ложится на спину в виде «звезды» (разводит руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» ребенок должен поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, и носочки ног вниз. По команде «Опустились!» ребенок опускает руки и ноги на пол и расслабляет все тело. Команды чередуются. Ребенок «летит», пока взрослый считает (хлопает в ладоши) до пяти и отдыхает такое же время.

«Активные растяжки». Ребенок лежит на спине, руки вверху, над головой, ноги вместе. По команде руки тянутся вверх, а ноги и носочки- вниз. По другой команде — руки и ноги расслабляются.

Индивидуальный и дифференцированный подход в данном уроке:

дифференцированный: Снижение нагрузки. Облегчение исходного положения. Наличие страховки. Включение упражнений на коррекцию нарушенных функций. Подбор специальных методов и оборудования. Нестандартность и вариативность заданий, включение здоровье-сберегающих технологий.

индивидуальный: учет индивидуальных особенностей ребенка, учет его способностей, использование индивидуального маршрута и корректировка действий. Развитие доступных физических качеств, формирование социальной компетентности.