Челябинская область Кунашакский район с. Усть- Багаряк ул. Базарная 1А

МКОУ «Усть- Багарякская СОШ», реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы

Технологическая карта урока

адаптивной физической культуры

для обучающихся 5 класса с умеренной умственной отсталостью

Разработчик:

Гафаров Салават Раисович

Учитель физической культуры и ОБЖ

высшей квалификационной категории

2021г.

**Технологическая карта урока адаптивной физической культуры для обучающихся 3 класса с умеренной умственной отсталостью**

**Образовательное учреждение:** МКОУ «Усть- Багарякская СОШ»

**Учитель адаптивной физической культуры**: Гафаров Салават Раисович

**Тема урока:** Мяч. Приёмы работы с мячом.

**Тип урока:** закрепление навыков работы с мячом.

**Форма работы**: индивидуальная

**Цель**: формирование двигательных умений и навыков обучающихся с помощью физических упражнений с мячом.

**Задачи:**

**1)Образовательные**: Закрепление навыков владения мячом

**2)Развивающие**: Развитие общей и мелкой моторики, ориентировки в пространстве.

**3)Воспитательные**: Воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями и подвижными играми.

**4)Коррекционные**: Формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения.

**Оборудование**: Индивидуальные коврики, кегли, мячи для разных видов спорта, корзины для мячей, свисток, обручи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Задачи и этапы урока** | **Формы,**  **методы и приемы** | **Деятельность учителя.** | **Деятельность обучающихся** |
|
| **Вводно-подготовительная часть** | | | |
| 1.Организовать учащегося на работу, познакомить темой и задачами урока | Метод словесный-рассказ | 1. Построение. Приветствие. Познакомить с основными гигиеническими правилами и правилами безопасного поведения на уроке. | 1.Приветствуют учителя жестом, слушают учителя. |
| 2.Мотивировать учащегося к учебной деятельности. | Метод – игровой, практический | 2. Постановка целей и задач  Загадка про мяч  Предлагает взять мяч в руки | 2.Обучающийся вместе с учителем обследует мяч тактильно |
| 3.Актуализировать значимость умения выполнять гимнастические упражнения. | Практический и игровой метод  Показ, объяснение  Совместная деятельность обучающегося и педагога | 3. Берет обучающегося за руку, идет по кругу и выполняет вместе с ним корригирующие упражнения: ходьба на пятках, носках, на внешней и внутренней стороне стоп, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, боком приставными шагами | 3. Выполняет корригирующие упражнения вместе с учителем с разными заданиями для рук по показу |
| Практический, игровой  Словесный  Совместная деятельность обучающегося и педагога | 4. Берет обучающегося за руку, бежит совместно с ним по кругу. Бег чередует с ходьбой | 4. Старается бежать по кругу совместно с учителем |
| 5. Показывает, как выполнять дыхательные упражнения со звукопроизношением  Пальчиковая гимнастика «В гости к пальчику большому» | 5. Выполняет дыхательные упражнения со звукопроизношением: «комарик», «жук», «паровоз», «шарик сдулся»  Выполняет совместно по показу учителя |
| 6. ОРУ с мячом под музыкальное сопровождение Встает напротив учащегося, берет мяч, зеркально показывает упражнения, предлагает принять и.п., следит за осанкой | 6. Берет мяч, принимает и.п., выполняет упражнение по показу учителя, слушает указания педагога |
| Практический и игровой метод  Показ, объяснение  Совместная деятельность обучающегося и педагога | 7. Показывает дыхательные упражнения лежа на коврике на полу , помогает учащемуся в выполнении  Пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин» | 7.Принимает и.п., с помощью педагога «рука в руке» пытается выполнить упражнения  Выполняет совместно по показу учителя |
| **Основная часть** | | | |
| 4.Закрепление пройденного материала  Применение изученного материала | Практический и игровой метод  Показ, объяснение  Совместная деятельность обучающегося и педагога  Практический и игровой метод  Показ, объяснение  Практический и игровой метод  Показ, объяснение  Практический и игровой метод  Показ, объяснение  Совместная деятельность обучающегося и педагога | 1.Выполнение упражнений с мячом в парах:  педагог помогает обучающемуся принять и.п., соблюдает интервал 2-3 м, показывает, как кистью руки-пальцами захватить мяч приемом снизу  2.Прокатывание мяча сидя ноги врозь  3.Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках.  Педагог помогает учащемуся принять и.п.,осуществляет страховку с помощью контакта «рука в руке»  4. Подвижная игра «Догони мяч».  Учитель предлагает поиграть с разными по окраске, размеру мячами. Рассказывает и объясняет, показывает как нужно бросать мяч, а затем его догнать, взять в руки и поднять вверх. Повт. 3раза  Игра «Собери мячи в корзину»  5Упражнение на восстановление дыхания «Шарик».  Учитель показывает, объясняет, контролирует правильность выполнения | 1.Обучающийся смотрит, слушает учителя, принимает и.п., с помощью педагога правильно располагает кисти рук к приему мяча, старается поймать мяч.  Упражнение на релаксацию для кистей рук  2.Принимает и.п. ноги врозь сидя на полу , захватывает мяч руками сбоку и толчком прокатывает мяч педагогу.  3.Соблюдает правильную осанку при ходьбе по гим. скамейке и принимает помощь педагога, соблюдает ТБ  4.Обучающийся с интересом рассматривает мячи. Встает за черту, поднимает мяч вверх и с силой бросает, затем догоняет его совместно с учителем, поднимает вверх. Соблюдает ТБ  5.Упражнение на восстановление дыхания «Шарик».  Ученик «Надувает шарик»: широко разводит руки в стороны и глубоко вздохнув, выдувает в шарик «ФФФ…», медленно соединяя руки под шариком. Вдруг шарик «лопается». Учащийся хлопает в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Шшш…» - произносит ученик. **(2 раза)**. |
| **Заключительная часть.** | | | |
| 5.Снизить эмоциональную и физическую нагрузку.  Подвести итоги урока. | Практический и игровой метод  Показ, объяснение | Подведение итогов урока. Предлагает погладить самого себя по голове и сказать: «Я молодец»  Упражнения на релаксацию под детскую классическую музыку Шопена «Малыш у моря» | Обучающийся выполняет указания учителя  Дети ложатся на коврик, руки и ноги свободно, глаза закрыты, слушают шорох волн |

**Список литературы**

1.Баряева Л.Б., Бгажнокова И.М., Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта (Программы, методические рекомендации).- Псков: 2012г.

2.Буденная Т.В., Логопедическая гимнастика. Методическое пособие. Спб, 2001 г.

3.Зайцева И.И. Технологическая карта урока. Методические рекомендации [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.e-osnova.ru/PDF/osnova\_14\_7\_656.pdf

4.Логвинова И.М., Копотева Г.Л. Конструирование технологической карты урока в соответствии с требованиями ФГОС // Управление начальной школой. – 2011. – №12. – С. 12-18

5.Новоселова Н.А., Шлыкова А.А. Программы обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (подготовительный, 1-10классы ). Екатеринбург: Центр «Учебная книга», 2004.

6.Набойкина Е.Л., Сказки и игры с «особым» ребенком. Спб, 2006 г.

7.Смирнов Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: АРКТИ, 2003.

8.Ткачева В.И., Играем каждый день //Методические рекомендации. - Мн.: НИО, 2001.

9.Логвинова И.М., Копотева Г.Л. Конструирование технологической карты урока в соответствии с требованиями ФГОС // Управление начальной школой. – 2011. – №12. – С. 12-18.

10.Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. пособие /Л. Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2009 – 224 с.

11.Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2004 – 464 с., ил.

**Приложение**

**Комплекс ОРУ:**

1. «Мяч за голову»

и.п.: - стоя, ноги на ш. п. мяч внизу.

1 - мяч вверх

2 - мяч за голову

3 - мяч вверх

4 - и.п. (4-5 раз)

1. «Наклоны вперед»

и.п.: - стоя, ноги на ш. п, мяч перед грудью.

1 - наклон вперед, положить мяч на пол

2 - выпрямиться, развести руки в стороны

3 - наклон вперед, взять мяч

4 - и.п.. (4-5 раз)

1. «Мяч вверх, носок назад»

и.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.

1- руки поднять вверх над головой, правую ногу отвести назад на носочек, прогнуться;

2 – вернуться в и.п. (повторить по 3 раза каждой ногой)

1. «Вертушка»

и.п.: то же, мяч в руках перед грудью, локти в стороны;

1 - поворот туловища вправо,

2 – и. п.

3 - поворот влево.

4 – и. п. **(**4-5 раз)

**5**. Приседания «Мяч вперед»

и.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.

1 - присесть, мяч вперед;

2 - в и.п. **(**4-5 раз)

6. «Перенеси мяч»

и.п.: сидя, ноги в стороны, мяч справа.

1 - перенести мяч влево, коснуться пола

2 - вернуться в и.п.

Упражнение выполнять с увеличением темпа. (4-5раз)

**7**. «Катание мяча» (Работа в парах)

и.п.: сидя, ноги в стороны, мяч между ног.

Перекатывание мяча партнёру. (8-10 раз