КГУ «Специальная школа – интернат №9» УОКО

**Краткосрочный (поурочный) план**

**Адаптивная физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | | Гимнастика (развитие опорно-двигательного аппарата) | | | | | |
| **Сквозная тема** | | Еда и напитки | | | | | |
| **ФИО педагога** | | Пак Елена Александровна | | | | | |
| **Дата** | | 18.01.2023 г. | | | | | |
| **Класс** | | 0  Количество присутствующих | | Количество отсутствующих | | | |
| **Тема урока** | | Общеразвивающие упражнения | | | | | |
| **Цели обучения в соответствии с учебной программой** | | 0.1.1.3 под руководством учителя выполнять упражнения для рук и плечевого пояса, головы и шеи, туловища, ног;  0.1.1.4 ощущать напряжение и расслабление мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища, ног при выполнении упражнений; | | | | | |
| **Цели урока** | | Образовательная: III группы: выполнять построение в шеренгу, в колонну по словесному указанию учителя; выполнять упражнения на развитие дыхание по словесной инструкции педагога; соблюдать правила участия в подвижной игре.  IVгруппа: соблюдать правила поведения в зале; выполнять общеразвивающие с помощью педагога.  Коррекционно-развивающая: способствовать укреплению дыхательной системы.  Воспитательная: воспитывать трудолюбие, интерес к ведению здорового образа жизни. | | | | | |
| **Ход урока** | | | | | | | |
| **Этап урока/Время** | **Действия педагога** | | **Действия ученика** | | | **Оценивание** | **Ресурсы** |
| **III группа** | | **IVгруппа** |
| I. Подготовительная часть (10 минут) | 1.Построение в 1 шеренгу, приветствие.  2.Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивном зале.  3.Сообщение темы урока.  4. Строевые упражнения:  - выполнение команд,  -повороты налево на месте,  -повороты направо на месте,  -строевой шаг на месте.  5.Ходьба с заданиями:  - на носках  - на пятках  - на внешней стороне стопы  - высоко поднимая колени  -подскоками с ноги на ногу.  6. Бег с заданиями:  -приставным шагом правым  боком;  -приставным шагов левым  боком;  -спортивной ходьбой  -обычным шагом.  7.Ходьба с восстановлением дыхания. | | Обучающиеся строятся в одну шеренгу по словесному указанию учителя, получают инструктаж по ТБ. | | | ФО «Большой палец» |  |
| Обучающиеся выполняют строевые упражнения  Обучающиеся выполняют ходьбу с заданиями.  Обучающиеся выполняют бег с заданиями, ходьбу с восстановлением дыхания | | Обучающиеся выполняют повороты налево и направо с помощью учителя  Обучающиеся ходят на носках, затем на пятках с помощью педагога |
| II. Основная часть  (15 мин) | 1.Инструктаж по ТБ при занятиях в спортивном зале.  Комплекс ОРУ без предметов.  Упражнение №1  И. п. – стойка ноги врозь.  1 – руки вверх (через стороны);  2 – и. п.  Упражнение №2  И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.  1 – наклон головы вперед;  2 – наклон головы назад;  3 – наклон головы вправо;  4 – наклон головы влево.  Упражнение №3  И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх.  1-2 – наклон вправо;  3-4 – наклон влево.  Упражнение №4  И. п. – стойка ноги врозь.  1 – руки вверх;  2 – наклон вперед, руки вперед;  3 – наклон вниз, руки вниз;  4 – и. п.  Упражнение №5  И. п. – узкая стойка ноги врозь.  1 – руки вверх;  2 – наклон вниз;  3 – присед;  4 – и. п.  Упражнение №6  И. п. – выпад правой ногой вперед, руки на пояс.  1-3 – пружинистые выпады  4 – прыжок, смена положения ног.  Упражнение №7  Ходьба на месте.  1.Восстановление дыхания.  При выполнении тяжёлой физической работы, занятиях спортом человек устаёт, и его дыхание становится шумным, а иногда даже может причинять боль. Чтобы этого избежать, каждый человек должен уметь правильно дышать – через нос, спокойно, ровно, ритмично и глубоко. Для этого очень полезно выполнять дыхательные упражнения.  Встаньте, выпрямите спину, расправьте плечи. Дышите через нос, рот должен быть закрыт.  Дети выполняют комплекс дыхательных упражнений (по3-4 раза каждое)  И. п.: ноги на ширине плеч, ладони лежат на верхней части живота. 1-2 – вдох; 3-6 – выдох.  И. п. руки за спину, пальцы рук соединены в замок. 1 – вдох; 2-4 – выдох  И. п.: руки на затылок, 1-2 – вдох; 3-6 – выдох.  После таких упражнений наше дыхание восстановилось, успокоилось, пришло в норму.  2. Выполнение упражнений на развитие дыхания.  «Воздушный шарик»  Встать, расставив ноги в стороны и представить в руках невидимый воздушный шарик. На счет взрослого «раз, два» сделать глубокий вдох, набрав воздуха в легкие. На счет «три, четыре» усиленно выдохнуть, наполняя воображаемый шар. При этом показывать руками, как шарик увеличивается в размерах.  А) «Бегемотик»  Дети садятся или ложатся, кладут руку на живот и глубоко дышат. Взрослый произносит слова:  Б) «Сели бегемотики, потрогали животики.  Животики раздуваются (при этом происходит вдох),  А затем животики сдуваются (выдох).  В) «Птички»  Дети медленно ходят, имитируя руками движение крыльев птицы. При взмахе вверх происходит вдох, при опускании рук — выдох. При этом взрослый сопровождает игру фразами: «Птички летят на юг», «Птички взмахивают крыльями, опускают крылья».  3.Подвижная игра «Птички и кошка»  а).Правила игры.  В большом кругу сидит «кошка», за кругом – «птички». «Кошка» засыпает, а «птички» впрыгивают в круг и летают там, присаживаются, клюют зерна. «Кошка» просыпается и начинает ловить «птиц», а они убегают за круг. Пойманных «птичек» кошка отводит в середину круга. Воспитатель подсчитывает, сколько их.  б)Соблюдение ТБ в подвижной игре.  в)Проведение подвижной игры.  г).Подведение итогов игры. | | Об-ся получают инструктаж по ТБ и смотрят показ выполнения ОРУ и упражнений на развитие дыхания. | | | ФО «Самооценка» |  |
| Обучающиеся выполняют дыхательные упражнения. | | Обучающиеся выполняют дыхательные упражнения с помощью педагога. |
| Обучающиеся слушают правила игры, получают инструктаж по ТБ.  Обучающиеся принимают участие в подвижной игре «Птички и кошка».  Обучающиеся оценивают своё участие в подвижной игре. | | |
| III Заключительная часть (5 минут) | 1.Построение в одну шеренгу.  2.Игра на развитие дыхания «Горячий чай».  а)Правила игры:  детям выдаются картонные стаканчики и предлагается подуть, чтобы остудить чай.  б)Инструктаж по ТБ в игре.  в).Проведение игры на развитие дыхания.  г).Подведение итогов игры.  3.Построение в 1 шеренгу.  4.Рефлексия  5.Итог урока  6.Организованный выход из спортивного зала. | | Обучающиеся строятся в 1 шеренгу по словесному указанию учителя.  Обучающиеся слушают правила игры.  Обучающиеся получают инструктаж по ТБ.  Обучающиеся принимают участие в игре на развитие дыхания «Горячий чай»  Обучающиеся оценивают свою работу на уроке.  Обучающиеся организованно выходят из спортивного зала в класс | | | ФО «Словесная оценка»  ФО «Большой палец»  ФО «Словесная оценка» | Картонные стаканчики. |