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**  | 0Количество 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 правымбоком;-приставным шагов левымбоком;-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 упражненияОбучающиеся выполняют ходьбу с заданиями.Обучающиеся выполняют бег с заданиями, ходьбу с восстановлением дыхания | Обучающиеся выполняют повороты налево и направо с помощью учителяОбучающиеся 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 №1И. п. – стойка ноги врозь.1 – руки вверх (через стороны);2 – и. п.Упражнение №2И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.1 – наклон головы вперед;2 – наклон головы назад;3 – наклон головы вправо;4 – наклон головы влево.Упражнение №3И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх.1-2 – наклон вправо;3-4 – наклон влево.Упражнение №4И. п. – стойка ноги врозь.1 – руки вверх;2 – наклон вперед, руки вперед;3 – наклон вниз, руки вниз;4 – и. п.Упражнение №5И. п. – узкая стойка ноги врозь.1 – руки вверх;2 – наклон вниз;3 – присед;4 – и. п.Упражнение №6И. п. – выпад правой ногой вперед, руки на пояс.1-3 – пружинистые выпады4 – 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 – выдохИ. 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.Рефлексия5.Итог урока6.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. |