Государственное казенное общеобразовательное учреждение Самарской области для детей сирот и детей оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья имени Акчурина А.З. с.Камышла

***Конспект открытого урока***

***по адаптивной физической культуре***

***в 1 классе.***

Разработала и провела:

учитель АФК и ритмики

Шайхутдинова Надия Мифтаховна

**2021 г.**

**Конспект урока по адаптивной физической культуре**

**В 1 классе**

**учитель: Шайхутдинова Н.М.**

**Тема: Прокатывание мяча под дугу.**

Цель:повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи:**

1. Образовательные: развитие двигательных функций, формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.

2.Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4.Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов.

5. Развивающие: развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

**БУД:**

Личностные учебные действия:

-входить и выходить из учебного помещения со звонком;

-ориентироваться в пространстве спортивного зала;

Коммуникативные учебные действия:

- Следить за объяснением учителя.

- умение выполнять инструкции педагога;

- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

Регулятивные учебные действия:

- выполнять задание в течение определенного периода времени, от начала до конца.

- поддержание правильной позы.

Познавательные учебные действия:

-выполнять инструкции о переходе с одного задания к другому

- выполнение простых речевых инструкций: «Встань» , «Покажи» , «Подними»

Инвентарь: дуга, мячи, массажные коврики, музыкальный центр.

Ход занятия

**1. Организационный этап. (2-3 мин)**

Построение в колонну.

Проверка осанки. Обратить внимание на правильную постановку стоп и осанку: спина прямая, подбородок поднять, пятки вместе, носки врозь.

**2. Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся. (1 мин)**

Учитель: сегодня у нас необычный урок. Мы с вами отправимся в сказку. А в какую вы узнаете, отгадав загадку.

*Ее тянут бабка с внучкой, Кошка, дед и мышка с Жучкой (репка)*

У.- Правильно, сказка репка.

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура нам нужна.

Для начала по порядку

Вместе делаем зарядку.

**3. Актуализация знаний. (5-7 мин)**

**Нестандартная разминка (комплексы общеразвивающих упражнений**Репка

Ходьба в обход по залу.

Учитель: – Жили-были дед да баба. Дед был старенький... – Ходьба наклонившись вперёд, руки за спиной.

У – …бабка старенькая… – Ходьба в полуприседе, руки на коленях.

У – Внучка у них была стройная, красивая. – Ходьба на носках, руки вверх, вытянуться.

У – С ними жила собачка Жучка – веселая, игривая. – Бег приставными шагами правым и левым боком.

У – …и, конечно же, кошка Мурка – гибкая и грациозная. – Ходьба с высоким подниманием коленей.

У – Еще была у них мышка шустрая, юркая… – Бег на носках, руки сложены на груди как “лапки”

**4. Первичное усвоение новых знаний. (15 мин)**

Дети останавливаются, берут в руки мяч. Встают в круг лицом друг к другу и выполняют комплекс ОРУ.

У – Посадил дед репку. И.п. – о.с.1 – наклон вниз, пытаемся коснуться мячом пола;2 – и.п. Выполнить 6–8 раз.

У – Выросла репка большая-пребольшая.

И.п. – о.с.1–2 – руки с мячом перед грудью;3 – поднимаем мяч вверх, тянемся вверх;4 – и.п.Выполнить 6 раз.

У – Стал дед тянуть репку. – Тянет-потянет – вытянуть не может.

И.п. – широкая стойка.– Перенос центра тяжести с ноги на ногу. Руки работают вместе с ногами, как будто тянут канат, – 4 раза.

У – Позвал дед бабку: “Где ты, бабка? – Иди, помогай мне!” – Повороты головы 6–8 раз.

Бабка спину размяла и пошла деду помогать. – Наклоны в стороны, в руках держим мяч– по 6 раз в каждую сторону.

У – Тянут-потянут – вытянуть не могут. – Перенос центра тяжести с ноги на ногу. Руки работают вместе с ногами, как будто тянут канат, – 4 раза.

У – Позвала бабка внучку, а та в это время зарядкой занималась.

Сидя на полу, выполнять наклоны, перекатывая мяч к носочкам – 10–15 раз.

– Тянут-потянут – вытянуть не могут. – Перенос центра тяжести с ноги на ногу. Руки работают вместе с ногами, как будто тянут канат, – 4 раза.

У – Позвала внучка Жучку. – И.п. – упор на коленях. Повороты таза вправо – влево.

У – Тянут-потянут – вытянуть не могут. Перенос центра тяжести с ноги на ногу. Руки работают вместе с ногами, как будто тянут канат, – 4 раза.

У – Позвала Жучка кошку. И.п. – то же. Упражнение “Кошка”: прогнуться в пояснице вниз – вверх.

У – Тянут-потянут – вытянуть не могут. Перенос центра тяжести с ноги на ногу. Руки работают вместе с ногами, как будто тянут канат, – 4 раза.

У – Позвала кошка мышку. – И.п. – стоя на коленях, руки скрестно, повороты в стороны. Выполнить по 6раз в каждую сторону.

У – Стали они репку качать-раскачивать. Тянут-потянут – вытянули репку! Прыжки на месте.

У – Взвалили репку на плечо и понесли в дом. – Ходьба в обход по залу, мяч держим за головой.

А сейчас мы будем репку готовить. Для этого нужно её в горшочек поместить и в печь закатить.

Упражнения в закатывании мяча в дугу. Выполнение учителем, повтор каждым учащимся 3-5 раз.

**5. Первичная проверка понимания (5 мин)**

Подвижная музыкальная игра «Кошка и мышки»

Правила игры.

1. Все мышки сидят по норкам. Под музыку выходит кошка и ищет мышек. После слов «Кошка мышек не нашла и домой поспать пошла» выбегают мышки и бегают по кругу. Кошка просыпается и ловит мышек. Мышки должны забежать в свою норку.

**6. Первичное закрепление. (7-10 мин)**

Упражнения на снятие мышечного напряжения.

1. «Штанга».

Обучающийся медленно поднимает руки вверх, а затем быстро опускает. Отдыхает.(3-4раз.)  
2. «Растём».

Обучающийся сидит, обхватив голову руками: «Ты маленький цветочек, ты растёшь, распрямляешься и поднимаешься вверх». Медленно подымается, поднимает руки вверх. (3-4 раз.)

4.«Полежим»

Лежим на полу под музыку

Уборка инвентаря.

**7. Рефлексия (подведение итогов занятия) (2 мин)**

Сегодня на уроке мы с вами разучили новый комплекс упражнений и вспомнили сказку «Репка», научились закатывать мяч под дугу и поиграли в веселую игру.