

Учитель	Атаханов Александр Адылжанович		
Предмет	Физическая культура		
Класс	5 класс (инклюзивный, с включением детей с ЗПР)		
Тип урока	Комбинированный (с образовательно-познавательной направленностью)		
Тема урока	Развитие координационных способностей.		
Цель урока	Формирование интереса и инициативы учащихся с помощью здоровьесберегающих технологий, направленных на развитие координационных способностей.		
Планируемый результат	Личностные	Метапредметные	Предметные
	Укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств, координационных и силовых способностей. Формировать стойкий познавательный интерес к занятиям физическими упражнениями. Сформировать высокий уровень осознанной потребности к занятиям физической культурой. Способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств, умения работать в коллективе	Уметь определять и формулировать цель на уроке с помощью учителя. Управлять своей деятельностью, контролировать и корректировать двигательные действия. Формировать умение воспроизводить и систематизировать полученную информацию. Уметь проводить самооценку на основе критерия успешности учебной деятельности.	Способствовать развитию физических качеств и координационных способностей посредством игровых заданий. Формировать двигательные умения и навыки. Пропагандировать ценности физической культуры.
Формы организации познавательной деятельности	Фронтальная, индивидуальная.		
Материально-техническое обеспечение	Гимнастические маты, гимнастические обручи, карточки.		
Место проведения	Спортивный зал		

Задачи и этапы урока	Формы и методы	Деятельность учителя	Деятельность ученика		УУД
			Общеобразовательная программа	Адаптированная программа для детей с ЗПР	
Вводно-подготовительная часть					
1. Организовать учащегося на работу, познакомить темой и задачами урока		Построение. Приветствие. Проверяет готовность обучающихся к уроку. Создает эмоциональный настрой на изучение нового материала. Настраивает детей на работу.	Приветствуют учителя.	Приветствуют учителя, слушают учителя.	Проявлять дисциплинированность и внимание (Личностные УУД) Использовать имеющиеся знания и опыт (Регулятивные УУД)
2. Мотивировать учащегося к учебной деятельности.	Метод – игровой, практический	2. Постановка целей и задач. Учитель даёт подсказку о предстоящей работе на уроке. К какому виду спорта относятся кувырок вперёд, кувырок назад.	Слушают учителя и отвечают на вопросы	Слушают наводящие вопросы учителя, отвечают. Формулируют тему урока. Отвечают к какому виду спорта относятся.	Самоопределение к задачам урока и принятие цели занятия (Личностные УУД) Определение собственной деятельности по достижению цели (Регулятивные УУД)
3. Разминка		Объясняет правила выполнения заданий. Следит за дыханием и пульсом, обращает внимание на ослабленных детей. Обращает внимание на правильность выполнения упражнений. - Для чего необходимо проводить разминку в начале урока? Строевые упражнения на месте: - повороты «Напра-во», «Нале-во», «Круг-ом». Ходьба в колонне по одному	Выполнение команд. Выполнение строевых команд	Выполнение команд и методических рекомендаций учителя по ходьбе, бегу, контроль пульса. Чёткое выполнение строевых команд Следят за правильной	Контролировать свои действия, ориентируясь на показ движений учителем (Регулятивные УУД) Проявлять дисциплинированность (Личностные УУД)

		<p>Упражнения в ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - руки в стороны на носках, - руки за голову, на пятках, - руки за спину, на внешней стороне стопы, - руки за спину, на внутренней стороне стопы. <p>Упражнения в беге. Ходьба, восстановление дыхания. Перестроение</p>	<p>Спина прямая Локти в стороны Плечи развернуть</p>	<p>осанкой. Спина прямая Локти в стороны Плечи развернуть Соблюдение техники безопасности, правильное выполнение. Правильность выполнения движения.</p>	<p>Уметь ориентироваться в пространстве (Регулятивные УУД) Уметь сочетать физические действия с дыханием (Регулятивные УУД)</p>
4. Подвижная игра «Летает не летает»		<p>Четко объясняет правила игры. Определяет время проведения. Координирует действия обучающихся по ходу игры. Самое главное в игре внимательность учащихся.</p>	<p>Внимательно слушают правила игры.</p>	<p>Воспроизводят и систематизируют полученную информацию. Соотносят свои личностные качества с умением работать в команде.</p>	<p>Осуществлять выполнение поставленной задачи. (Познавательные УУД) Уметь контролировать свои действия. (Регулятивные УУД) Уметь активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи. (Коммуникативные УУД)</p>
5.Выполнение комплекса упражнений.		<p>ОРУ с обручем. Организует выполнение заданий. Обращает внимание на технику безопасности и правильность выполнения упражнения. Корректирует выполнение упражнений. Старается выполнять упражнение безошибочно.</p> <p>1. Исходное положение: стойка ноги врозь, обруч внизу; 1-обруч вверх, подъём на носки; 2-исходное положение;</p>	<p>Выполнение команд</p> <p>Спина прямая, подбородок приподнят.</p>	<p>Четкое выполнение команд учителя по выполнению ОРУ. Правильное положение рук и ног при выполнении упражнений с обручем.</p> <p>Спина прямая, подбородок приподнят. При подъёме на носки,</p>	<p>Уметь выполнять ОРУ (Регулятивные УУД) Уметь контролировать свои действия, ориентируясь на показ движений учителем (Регулятивные УУД) Осуществлять самооценку деятельности. (Регулятивные УУД)</p>

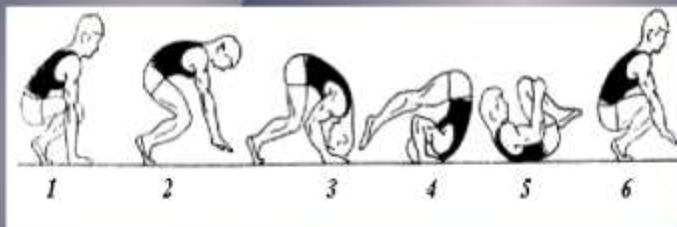
		<p>3-4 - тоже.</p> <p>2. Исходное положение: узкая стойка ноги врозь внутри обруча: 1-обруч вверх; 2-исходное положение; 3-4 – тоже</p> <p>3. Исходное положение: широкая стойка ноги врозь, обруч вверх горизонтально: 1-наклон влево; 2-исходное положение; 3-наклон вправо; 4-исходное положение.</p> <p>4. Исходное положение: стойка ноги врозь, обруч за спиной вертикально: 1-отведение обруча назад; 2-исходное положение; 3-4 – тоже.</p> <p>5. Исходное положение: стойка ноги врозь, обруч перед собой, на уровне груди: 1-скрещивание рук, правая рука сверху; 2-исходное положение; 3- скрещивание, левая рука сверху; 4-исходное положение.</p> <p>6. Исходное положение: широкая стойка ноги врозь, обруч вверх, вертикально: 1-обруч к правой; 2-исходное положение; 3- обруч к левой; 4-исходное положение</p> <p>7. Исходное положение: стоя в обруче, руки на пояс:</p>	<p>руки и спина прямые, дыхание ровное.</p> <p>спина прямая, подбородок приподнят. Упражнение выполняется в среднем темпе.</p> <p>руки прямые, подбородок приподнят. Упражнение выполняется с нарастанием темпа.</p> <p>спина прямая, ноги в коленях стараться не сгибать, носок на себя.</p> <p>спина прямая</p>	<p>удержать положение на 2,3 секунды. при подъёме обруча вверх руки прямые, взгляд направлен вперёд</p> <p>руки и спина прямые, дыхание ровное.</p> <p>спина прямая, подбородок приподнят. Упражнение выполняется в среднем темпе</p> <p>руки прямые, подбородок приподнят. Упражнение выполняется с нарастанием темпа.</p> <p>спина прямая, ноги в коленях стараться не сгибать, носок на себя.</p> <p>спина прямая, взгляд направлен вперёд,</p>	
--	--	--	---	--	--

		1-прыжок из обруча вправо; 2-прыжок, исходное положение; 3- прыжок влево; 4-прыжок, исходное положение.		локти точно в стороны	
6.Применение теоретических положений в условиях выполнения упражнений и решение задач.		Выполнение упражнения начинается с показа наглядных пособий поэтапного выполнения кувырка вперёд. Учитель на собственном примере показывает правильное выполнение кувырка вперёд. Перекат назад – вперед из упора присев в группировке. Сообщает о правилах техники безопасности. И правильного выполнения элемента. Правильная постановка рук при кувырке вперёд и выполнении группировки.	Учащиеся выполняют кувырок вперёд и кувырок назад после показа учителя.	Просмотр правильной техники выполнения учителем упражнений в группировке и перекатов вперед-назад. Осознание и выполнение упражнений в группировке и перекатов вперед-назад. Учащиеся пробуют выполнить правильно кувырок вперёд и назад в группировке.	Уметь распознавать и называть двигательное действие. (Познавательные УУД) Уметь контролировать свои действия, ориентируясь на показ движений учителем. (Регулятивные УУД)
7.Игра «Хитрая лиса»		Учащиеся становятся в круг лицом в центр и закрывают глаза. Учитель вкладывает одному из учащихся в протянутую назад руку маленькую игрушку — лису. По команде учителя учащиеся разбегаются по всей площадке, бегают, не задевая друг друга около 1 мин. Учитель спрашивает: «Где лиса?» Учащийся с игрушкой поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!» Все участники игры убегают от лисы, а лиса их ловит.	Построение детей лицом друг к другу. Слушают правила игры.	Построение детей лицом друг к другу. Дают оценку своим действиям, корректируют движения. Соотносят свои личностные качества с умением работать в команде	Уметь активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания (Личностные и коммуникативные УУД) Проводить самоконтроль своей деятельности (Регулятивные УУД)
8.Дыхательные упражнения.		Организация и проведение упражнений на восстановление	Выполняют упражнения на	Выполняют упражнения на	Уметь контролировать свои действия, ориентируясь на

		дыхания, проверка пульса обучающихся.	дыхание. Проверяют пульс	дыхание и методические указания учителя. Проверяют пульс	показ движений учителем (Регулятивные УУД)
9.Подведение итогов урока.		Анализирует, подводит итоги, определяет степень освоения учебного материала.	Слушают и анализируют информацию учителя. Делают выводы по итогам урока.	Слушают и анализируют информацию учителя. Делают выводы по итогам урока.	Оформлять свои мысли в устной форме с достаточной полнотой и точностью мысли. (Коммуникативные УУД)
10.Рефлексия.		Организует рефлексия. Интересуется впечатлением детей и самочувствием.	Осуществляют самооценку и подводят итог урока	Осуществляют самоанализ деятельности. Показывают лепестки разных цветов	Оценивать свою деятельность и деятельность своих товарищей (Регулятивные УУД)
11. Домашнее задание		Рекомендует комплекс упражнений на развитие координационных способностей.	Каждый учащийся выбирает комплекс подходящих упражнений.	Выбирают оптимальные упражнения для индивидуального выполнения.	

Кувырок вперед в группировке

Выполняется из упора присев: выпрямляя ноги, перенести вес тела на руки. Сгибая руки наклонить голову вперед; отталкиваясь двумя ногами, перевернуться через голову, коснуться лопатками опоры, сгруппироваться и перекатиться вперед до упора, присев.



Требования к выполнению

1. подбородок прижат к груди.
2. руки ставим перед собой на 30см(не просто ставить руки, а опираться).
3. колени слегка разведены.

Кувырок назад в группировке

Последовательность обучения:

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекаг назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.



Комплекс упражнений для развития координации движений, который можно использовать в качестве разминочного

