

Полысаевский ГО, муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа-интернат №23», 652560 Кемеровская область,
г. Полысаево, ул. Волжская, 14 тел. факс.(8-384-56) 4-23-31, email: shkola_inter23@mail.ru.,
Шакирзянова Юлия Викторовна, учитель физической культуры, дефектолог

Конспект занятия
с обучающимися МКОУ «СОШИ№ 23», осуществляющей образовательную деятельность по
адаптированным основным общеобразовательным программам, с применением здоровьесберегающей
технологии по укреплению опорно – двигательного аппарата.

Класс: 4, для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Тема занятия: Фитнес – тур

Цель: Формирование у детей мотивационной сферы здорового образа жизни; обеспечение физического и психического саморазвития, осознание личностной ценности здоровья, популяризации детского фитнеса для развития физических качеств обучающихся.

Задачи:

Развивающая

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- развивать и совершенствовать физические качества (сила, выносливость, гибкость и координационные способности);
- формировать умение точность воспроизведения движений и чувство ритма;

Воспитательная

- воспитывать волевые, морально-этические качества (ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, самообладание, самоконтроль);
- формировать потребность в здоровом образе жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- формировать умение работать в коллективе;

Коррекционная

- осуществлять коррекцию психических процессов: памяти, речи, мышления, внимания, воображения, расширять словарный запас;
- способствовать коррекции осанки, плоскостопия, профилактика соматических заболеваний, укрепление сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Методы: словесный; наглядный; практический.

Оборудование: футбол мячи, гимнастические коврики, канат, веревочная лестница, музыкальное сопровождение.

Полысаевский ГО, муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
 «Средняя общеобразовательная школа-интернат №23», 652560 Кемеровская область,
 г. Полысаево, ул. Волжская, 14 тел. факс.(8-384-56) 4-23-31, email: shkola_inter23@mail.ru.,
 Шакирзянова Юлия Викторовна, учитель физической культуры, дефектолог

Место проведения: кабинет адаптивной физкультуры.

Основные понятия: Фитнес – Аэробика, фитбол, пилатес, стретчинг.

Используемые здоровьесберегающие технологии:

На внеклассном занятии применена здоровьесберегающая технология - детский фитнес, который включает в себя направления: фитнес – аэробика, пилатес, фитбол, стретчинг.

Виды деятельности на занятии меняется и чередуется: интенсивная нагрузка сменяется умеренной или малой подвижности, что предупреждает утомление обучающихся, обеспечивает работоспособность в течение всего занятия.

Технологическая карта занятия

Этап урока	Фитнес направление	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Дозировка	Методические рекомендации
Подготовительная часть		Приветствует детей, проверяет их готовность к уроку. Настраивает на активную работу. Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычное занятие, мы с вами отправимся в тур. От тур агента я получила пазл. Его надо сложить и мы узнаем, куда отправимся в путешествие. Итак, что у вас получилось? А вы знаете, что такое фитнес? - Фитнес - это универсальная система оздоровления, способствующая исправлению нарушений осанки, усилению иммунитета, повышение физической активности и укрепление здоровья. Какие есть направления фитнеса вы узнаете из фитнес-тура. Для отправления в фитнес-тур мы должны сделать	Организовывают рабочее место Здороваются с учителем. Дети складывают пазл Участвуют в беседе с учителем, отвечают на поставленные	8 мин	

Полысаевский ГО, муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
 «Средняя общеобразовательная школа-интернат №23», 652560 Кемеровская область,
 г. Полысаево, ул. Волжская, 14 тел. факс.(8-384-56) 4-23-31, email: shkola_inter23@mail.ru.,
 Шакирзянова Юлия Викторовна, учитель физической культуры, дефектолог

	Разминка	<p>разминку. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса И.П.-О.С.1-руки вперед; 2-руки в стороны; 3-руки вверх, встать на носки; 4-руки вниз, И.П. Упражнения для спины И.П.- стойка ноги врозь, руки на поясе.1-наклон туловища вперед, смотреть вперед; 2-выпрямиться; 3-наклон назад; 4-вернуться в И.П. Упражнения для туловища И.П.- стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-наклон влево; 2-выпрямиться;3-наклон вправо; 4-выпрямиться Упражнения для мышц ног И.П.- стойка ноги врозь.1-2-3-медленное приседание, руки в стороны. 4-И.П. Упражнения общего физиологического воздействия И.П.- руки на поясе.1-2-два подскока на левой ноге; 3-4 -тоже на правой ноге Ходьба на месте</p>	е вопросы Выполняют упражнения	5-6 раз 5-6 раз 5-6 раз 5-6 раз 5-6 раз 30сек.	<p>Дыхание равномерное. Темп медленный Наклоняясь, не сгибать колени. Темп средний Дыхание равномерное. Темп средний Дыхание свободное. Следить за положением спины. Дыхание свободное. Темп медленный</p>
Основная часть	Фитнес – Аэробика	<p>Посмотрите, вы сложили пазл и на обороте получилась карта нашего маршрута. На каждой остановке вы получите звезду с направлением фитнеса. - Первая остановка «Фитнес-Аэробика». Фитнес – Аэробика – это слитные воедино динамичные движения, сила, гибкость, координация и</p>		35 мин	

Полысаевский ГО, муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
 «Средняя общеобразовательная школа-интернат №23», 652560 Кемеровская область,
 г. Полысаево, ул. Волжская, 14 тел. факс.(8-384-56) 4-23-31, email: shkola_inter23@mail.ru.,
 Шакирзянова Юлия Викторовна, учитель физической культуры, дефектолог

		<p>музыкальность. Нам необходимо правильно выполнять движения под музыку, которые покажет фитнес - тренер. (Звучит музыка) -March (ходьба на месте) -step - touch (шаг в сторону) -curl (захлест голени) -double step (два приставных шага в сторону) - March (ходьба на месте) -toe touch (касание пола носком) руки вперед -V-step (ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе – назад) Связка из базовых шагов: 1упр. Open-step (открытый шаг) 1 – шаг правой ногой вправо, левая остается на носке; 2 – касание левым носком о пол Руки: и.п. – руки внизу 1-2 – правая в сторону вправо; 3-4 – левая в сторону влево; 5-6 – повторить. 2упр. Curl (за хлест голени) – 1 - шаг правой ногой вправо и полуприсед на ней; 2 - согнуть левую ногу назад, пяткой к ягодице; 3 - то же на другую ногу – двигаемся на за хлестах назад Руки: 1 - вперед; 2 - отвести, согнутые в локтях, назад</p>	<p>Дети выполняют базовые шаги фитнес аэробики</p> <p>Дети выполняют связку базовых шагов фитнес-аэробики</p>	<p>4 счета</p>	<p>Упражнения на координацию и усиление кровотока – выполнять в среднем темпе с увлечением амплитуды Используем метод сложения шагов: разучиваем первый шаг, затем второе упражнение, соединяем первый и второй, повторяем несколько раз,</p>
--	--	--	---	----------------	--

Полысаевский ГО, муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
 «Средняя общеобразовательная школа-интернат №23», 652560 Кемеровская область,
 г. Полысаево, ул. Волжская, 14 тел. факс.(8-384-56) 4-23-31, email: shkola_inter23@mail.ru.,
 Шакирзянова Юлия Викторовна, учитель физической культуры, дефектолог

	Фитбол	<p>Зупр. Step-touck (приставной шаг) 1 - правую ногу в сторону вправо; 2 - левую приставить на носок; 3-4 - то же на другую ногу. Руки: 1-2 - круг руками снизу-вверх; 3-4 - повторить. -Молодцы, ребята! Вы хорошо справились. Получите звезду. Смотрим карту. - Вторая остановка «Фитбол». Сколько много мячей, а как вы, думаете, что с ними нужно делать? Правильно, ловить, подкидывать и прыгать. Фитбол – это большой упругий мяч, используемый для занятий аэробикой. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость. Нам необходимо выполнить комплекс упражнений на мячах, чтобы попасть на следующую остановку. 1. Поочередное поднимание прямых ног в положении «лежа на спине» И.п. – лежа на спине, ноги врозь, фитбол между ног; 1 - поднять левую ногу, положить на фитбол (вдох); 2 - (выдох); 3 - поднять правую ногу, положить на фитбол (вдох); 4 - и.п. (выдох).</p>	<p>Дети получают звезду и ориентируются по карте</p> <p>Участвуют в беседе с учителем, отвечают на поставленные вопросы</p> <p>Дети выполняют упражнения с мячом</p>	4-5 раз	<p>присоединяем третий</p> <p>ноги прямые</p>
--	--------	---	--	---------	---

Полысаевский ГО, муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
 «Средняя общеобразовательная школа-интернат №23», 652560 Кемеровская область,
 г. Полысаево, ул. Волжская, 14 тел. факс.(8-384-56) 4-23-31, email: shkola_inter23@mail.ru.,
 Шакирзянова Юлия Викторовна, учитель физической культуры, дефектолог

		<p>2.Одновременное поднимание прямых ног в положении «лежа на спине» И.п. – то же; 1 - поднять ноги, положить на фитбол (вдох); 2 - и.п. (выдох).</p> <p>3.Скручивание ног, в положении «лежа на спине» И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, фитбол между голенью и бедром, руки вниз, ладони на полу; 1 - скручивая нижнюю часть туловища, перекатить фитбол влево, левым коленом коснуться пола (вдох); 2 - и.п. (выдох); 3 - скручивая нижнюю часть туловища, перекатить фитбол вправо, правым коленом коснуться пола (вдох); 4 - и.п. (выдох).</p> <p>4. Скрестное поднимание прямых рук и ног в положении «лежа на спине» И.п. – лежа на спине, ноги врозь, фитбол между ног; 1 - одновременно поднять левую ногу и правую руку, положить на фитбол (вдох); 2 - и.п. (выдох); 3 - одновременно поднять правую ногу и левую руку, положить на фитбол (вдох); 4 - и.п. (выдох).</p> <p>5. Одновременное поднимание прямых рук и ног в положении «лежа на спине»</p>		<p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p>	<p>ноги прямые</p> <p>при скручивании лопатки от пола не отрывать</p> <p>руки прямые, поднимать на высоту в 45° по отношению к полу</p>
--	--	--	--	--	---

Полысаевский ГО, муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
 «Средняя общеобразовательная школа-интернат №23», 652560 Кемеровская область,
 г. Полысаево, ул. Волжская, 14 тел. факс.(8-384-56) 4-23-31, email: shkola_inter23@mail.ru.,
 Шакирзянова Юлия Викторовна, учитель физической культуры, дефектолог

	<p>Пилатес</p>	<p>И.п. – лежа на спине, ноги врозь, фитбол между ног; 1 - одновременно поднять ноги и руки, положить на фитбол (вдох); 2 - оторвать голову и лопатки от пола (выдох); 3 - 4 – и.п. (вдох, выдох). 6. Лежа на мяче И.П. лежа на мяче животом вниз. Руки и ноги на полу; 1 - одновременное поднятие правой руки и левой ноги 2 - И.П. 3 - одновременное поднятие левой руки и правой ноги 4 - И.П. 7. Лежа на мяче И.П. лежа на мяче животом вниз, упор руками в пол. 1 - перешагивание вперед на 4 счета. 2 - перешагивание назад на 4 счета в И.П. - Молодцы, ребята! И это задание выполнили. Получите звезду. Смотрим дальше карту фитнес-тура. - Третья остановка «Пилатес». Пилатес – это система тренировок, направленная на укрепление тела, выработку правильной осанки, развитие гибкости, улучшение плавности и точности движений. На карте изображен мост и гора, по которым нам необходимо пройти и не упасть в обрыв. Ваша задача пройти по канату и по лестнице, держа равновесие.</p>	<p>Дети проходят с мячами по канату и веревочной лестнице</p>	<p>4-5 раз 4-5 раз 4-5 раз</p>	<p>ноги и руки прямые удерживаем равновесие, рука и нога прямая и натянутая руки напряжены, перешагиваем вперед, ноги катятся по мячу. стараемся удержать баланс. следить за положением спины</p>
--	----------------	--	--	--	---

Полысаевский ГО, муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
 «Средняя общеобразовательная школа-интернат №23», 652560 Кемеровская область,
 г. Полысаево, ул. Волжская, 14 тел. факс.(8-384-56) 4-23-31, email: shkola_inter23@mail.ru.,
 Шакирзянова Юлия Викторовна, учитель физической культуры, дефектолог

	Стретчинг	<p>-Молодцы, Вы справились и с этим заданием. Получите звезду.</p> <p>Наш тур продолжается. Посмотрим карту. Осталось последняя четвертая остановка «Стретчинг».</p> <p>«Стретчинг», с перевода с английского означает – растяжка, потягивание. Подвид фитнеса, который включает упражнения, способствующие растяжению мышц и связок.</p> <p>Вы обратили внимание, что на полу лежат коврики, это ваши корабли на которых вы поплывете.</p> <p>- И.П.: лечь на пол лицом коснутся коврика, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч.</p> <p>1.медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь.</p> <p>Прогнуться, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время.</p> <p>2. медленно вернуться в и.п.</p> <p>- И.п.: лечь на пол и боком лица коснутся коврика, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Пальцы рук переплетены.</p> <p>1.плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше. Задержаться нужное время.</p> <p>2. медленно вернуться в и.п.</p> <p>И.п.: лечь на пол лицом коснутся коврика, руки расположены вдоль тела, ладони положить на пол.</p> <p>1.поднять прямые ноги вверх, опираясь о пол руками,</p>	Дети выполняют упражнения	4-5 раз	следим за дыханием в 1-й фазе вдох, выдох во 2-й
				4-5 раз	следим за дыханием в 1-й фазе вдох, выдох во 2-й
				4-5 раз	следим за дыханием в 1-й фазе вдох, выдох во 2-й

Полысаевский ГО, муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
 «Средняя общеобразовательная школа-интернат №23», 652560 Кемеровская область,
 г. Полысаево, ул. Волжская, 14 тел. факс.(8-384-56) 4-23-31, email: shkola_inter23@mail.ru.,
 Шакирзянова Юлия Викторовна, учитель физической культуры, дефектолог

		<p>грудью и подбородком. Задержаться нужное время. 2.медленно вернуться в и.п. И.п.: лечь на пол лицом коснутся коврика, руки вдоль туловища. 1.ухватить руками ноги щиколоток (колени должны касаться друг друга). Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бёдра выше над уровнем пола. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. И.п.: лечь на пол лицом коснутся коврика, руки сложить за спиной, сложив кисти на крестцы. Ноги вместе, носки натянуты. 1.поднимая голову, грудь и ноги, прогнуться. Покачаться на животе. 2.медленно вернуться в и.п. И.п.: лечь на пол лицом, руки вытянуть вперёд, соединив ладони. Ноги вместе, носки натянуты. 1.плавно, без рывков поднять голову, грудь, ноги и вытянутые руки как можно выше, прогнуться. Задержаться нужное время. 2.медленно вернуться в и.п. И.п.: лечь на пол лицом, касаясь, пола подбородком. Кисти сжать в кулаки, руки вытянуть вдоль тела. 1.отталкиваясь кулачками медленно поднять одну ногу как можно выше. Нога прямая, носок натянут. Задержаться нужное время.</p>		<p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p>	<p>следим за дыханием в 1-й фазе вдох, выдох во 2-й</p> <p>следим за дыханием в 1-й фазе вдох, выдох во 2-й</p> <p>следим за дыханием в 1-й фазе вдох, выдох во 2-й</p> <p>следим за дыханием в 1-й, 3-й фазах вдох, выдох во 2-й, 4-й.</p>
--	--	--	--	---	---

Полысаевский ГО, муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
 «Средняя общеобразовательная школа-интернат №23», 652560 Кемеровская область,
 г. Полысаево, ул. Волжская, 14 тел. факс.(8-384-56) 4-23-31, email: shkola_inter23@mail.ru.,
 Шакирзянова Юлия Викторовна, учитель физической культуры, дефектолог

		<p>2. медленно вернуться в и.п. 3.4. повторить всё левой ногой. И.п.: лечь на пол лицом, касаясь, пола подбородком, руки вдоль тела, ладони на полу. 1.согнуть ноги в колени и, прогибаясь в спине насколько возможно, постараться дотянуться стопами ног до головы. Задержаться нужное время. 2. медленно вернуться в и.п. И.п.: стать на колени, прямые руки на полу на уровне плеч. 1.поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка). 2.спустить голову максимально выгнуть спину (сердитая кошечка). - Молодцы, вы прошли все остановки Фитнес-тура. Собрали все звезды.</p>		<p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p>	<p>следим за дыханием в 1-й фазе вдох, выдох во 2-й</p> <p>следим за дыханием в 1-й фазе вдох, выдох во 2-й</p>
Закл ючит ельна я часть	Релаксация	<p>Давайте вспомним все направления фитнеса, которые вы сегодня узнали. Выберите звезду с видом фитнеса, который больше всего вас заинтересовал. - Предлагаю наше занятие закончить громкими хлопками! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!</p>	Дети отвечают на вопрос, хлопают в ладоши	2 мин	Оценить эмоционально е состояние детей