Все мы знаем, как важно с самого раннего возраста формировать и совершенствовать у детей одновременно с физическими и психические, нравственные качества; сознание, мышление, волю, внимание, трудолюбие, уважение к окружающему миру.

Инклюзивное образование **–**создание и поддержка условий для совместного обучения в классе обычных детей с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

При обучении детей с ОВЗ требуется систематическая работа по сохранению и укреплению здоровья детей. Сегодня не вызывает ни у кого сомнения необходимость комплексного подхода к организации здоровьесберегающего пространства в образовании для детей с ОВЗ. В школе внедряются здоровьесберегающие технологии, которые помогают решить важнейшие задачи – сохранить здоровье ребенка, приучить его к активной здоровой жизни. Поэтому вовремя начатое и правильно организованное обучение таких детей, укрепление их психического здоровья позволят предотвратить или минимизировать эти вторичные по своему характеру нарушения.

**Цель урока:** достижение максимально-возможного уровня оздоровления и овладения физическими движениями, согласно индивидуальных возможностей детей с ОВЗ.

**Задачи урока:***оздоровительные:*  
- укрепление здоровья  
- содействие правильному физическому развитию детей   
*развивающие:*   
- способствовать развитию скоростно-силовых качеств, взрывной силе, быстроты реакции, ловкости, координации движений, пространственной ориентации  
- формирование умения командной работы, взаимодействие со сверстниками в игровой и соревновательной деятельности.  
*воспитательные:*- проявление дисциплинированности, внимание друг к другу  
- формирование самостоятельного мышления, упорства в достижении поставленной цели   
- понимание достижения итогового результата  
*коррекционные:*  
- использование специального стандартного и нестандартного оборудования для двигательной деятельности детей  
- коррекция нарушения в движениях (закрепощенность, неточность, несогласованность рук и ног), нарушения осанки, сутулость, движение по прямой линии

**Тип урока:**  образовательно-тренировочный  
**Необходимое оборудование:** мячи волейбольные, фишки, кольца, конусы

**Продолжительность урока:** 45 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | УУД | Содержание урока |
| Подготовительная часть 5 минут | | |
| Организовать внимание учащихся Информирование учащихся о теме урока | Коммуникативные (высказывать своё мнение) Познавательные (логически выполнять действия) Регулятивные (понимать и выполнять команды учителя) | Организованный вход в спортивный зал. Приветствие.  Построение в шеренгу по росту.  Перекличка, разделение на первый, второй |
| Разминка 7 минут | | |
| Следить за осанкой. Корректирование двигательной закрепощенности  Развитие пластичности рук и мышечной активности ног. Коррекция точности движений. | Регулятивные (способность быстро переключаться от одного задания к другому)  Личностные (выполнение движений в выбранном ритме) | – ходьба на носках, руки вверх. – ходьба на пятках, руки за голову. – высокий шаг, руки в стороны. – ходьба пятки в центр, руки на поясе. – ходьба носки в центр, руки на поясе. – бег приставными шагами в обе стороны. – бег с захлёстыванием голени. – бег с высоким поднимание бедра. – ходьба с восстановлением дыхания. |
| Деление детей на команды при расчете на первый-второй 3 мин | | |
| Основная часть урока 20 минут | | |
| Веселые эстафеты | | |
| Развитие ловкости и координации. | Регулятивные (действовать по схеме)  Познавательные (правильное выполнение движений)  Регулятивные (способность быстро переходить от одних упр. к другим)  Личностные (выполнение движений в выбранном ритме и взаимодействие со сверстниками). | 1этап: «ценный груз»: бег от старта до фишки и обратно с двумя мини-волейбольными мячами (мячи держать подмышками) |
| Развитие ловкости рук | 2 этап «цепочка»: и.п. дети держат руки поднятыми и передают друг другу мяч над головой |
| Развитие толчковой силы рук и точности движений. | 3 этап «ручеек»: и.п. ноги на ширине плеч, дети передают мяч между ног, путем передачи в руки и катания |
| Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, мышц ног, улучшение координации и подвижности стоп. | 4 этап « змейка»: расстановка фишек «змейкой» от старта до финиша. Дети бегут между фишек, цель не задеть фишки на всем протяжении этапа. |
| Развитие координации, мышц ног. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы. | 5 этап «зайчик»: и.п. мяч зажат между коленями. Ребенок прыгает до финиша, стараясь не упустить мяч |
| Развитие точности | 6 этап « меткий глаз»: необходимо добежать до конуса и набросить на него кольцо |
| Заключительная часть 5 минут | | |
| Привести организм в спокойное состояние, сформировать личное восприятие и высказывание | Коммуникативные (умение взаимодействовать друг с другом)  Личностные (развитие воображения, интуиции и умение провести самооценку.) Регулятивные (умение рассуждать и доказывать.) Познавательные (выявление ошибок и пути их решения). | Построение учащихся, подведение итогов урока, организованный выход из зала |

**Индивидуальный и дифференцированный подход**

Дифференцированный: Снижение нагрузки. Облегчение исходного положения. Наличие страховки. Включение упражнений на коррекцию нарушенных функций. Подбор специальных методов и оборудования. Нестандартность и вариативность заданий, включение здоровье-сберегающих технологий.  
Индивидуальный: учет индивидуальных особенностей ребенка, учет его способностей, использование индивидуального маршрута и корректировка действий. Развитие доступных физических качеств, формирование социальной компетентности.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И.Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012);
2. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций /В.И. Лях.- 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014.
3. Учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях. Физическая культура. 8- 9 классы. Просвещение, 2012.
4. Учебник для общеобразовательных учреждений М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. Физическая культура 5,6,7 классы. М.: Просвещение 2013.
5. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. 5 – 9 классы:

пособие для учителей общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2011.

1. Рабочая программа «ЛФК» для детей с ОВЗ нарушение опорно-двигательного аппарата.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**УПРАЖНЕНИЯ НА ОСАНКУ**

**Упражнения при плоской спине**

1.Наклоны назад, прогнувшись из положения стоя на коленях.

2.Лежа на животе, захватив руками ступни, пытаться подтянуть их к голове («корзиночка»); то же поочередно правой, левой ногой.

3.Стоя на правой ноге, левую захватить за ступню и, сгибая ее в колене, пытаться оттянуть назад-вверх; то же другой ногой.

4.Мост из положения лежа.

5.Висы прогнувшись на гимнастической стенке.

6.Смешанные висы прогнувшись.

**Упражнения при увеличенном поясничном изгибе**

1.Наклоны назад, стоя на коленях. Сохранять прямую линию от колен до головы; то же, последовательно ка­саясь руками пяток, затем пола.

2.Сед на пятки, руки вперед, плечами коснуться колен.

3.В положении сидя и стоя, захватив ступню ноги, притя­нуть колено к плечу; то же другой ногой.

4.Сесть ноги скрестить, наклониться вперед, поочередно касаясь головой колен.

5.Из упора присев разгибание ног в коленях, руки у носков.

6.Висы согнув ноги с поворотами их вправо, влево, с раз­гибанием ног в угол.

7.Лежа на полу касаться пола как можно большей площа­дью тела.

8.Поднимание ног в упоре сидя.

9.Выравнивание туловища у стены (подтянуть живот).

**Упражнения при увеличенном грудном изгибе**

1.Стоя на коленях, руки вдоль туловища, наклониться назад, прогибаясь, достать руками пятки.

2.Стоя на коленях наклонить туловище вправо, доставая правой рукой пятку левой ноги; то же в левую сторону.

3.Лежа на животе, прогнувшись, кружение вытянутыми в стороны руками.

**Комплекс общеразвивающих** **упражнений с короткими скакалками «Солнышко»**

I. И.п. *—*основная стойка, сложенная вчетверо скакалка в опушенных руках. Натягивая скакалку, подняли руки вверх и опустили.

2.И.п. - стоя ноги врозь, сложенная вдвое скакалка в согнутых руках за головой. Натягивая скакалку, повороты туловища влево и вправо.

3.И.п. - стоя на скакалке ноги врозь, держим скакалку за концы. Наклон туловища влево, натягивая скакалку правой рукой. То же в другую сторону.

4. И.п. — стоя, сложенная вчетверо скакалка перед собой. Не опираясь руками о пол и не опуская их, сели на пол, выпрямили ноги. Встали без помощи рук.

5. И.п. — стоя, сложенная вчетверо скакалка за спиной в опущенных руках. Наклон туловища вперед, руки назад до предела. Вернулись в и.п.

6.Прыжки через вращающуюся скакалку с ноги на ногу.

**Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».**

1.Разошлись по залу.

И.п. — встать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем шаг назад; повторить несколько раз.

2. И.п. – то же.

Ходьба по залу в различных направлениях; возвращение в и.п.

встать на свои места в две шеренги.

3.И.п. - основная стойка. Согнуть правую ногу вперед, руки в стороны, хлопок в ладоши за спиной, хлопок под ногой; вернуться в и.п.; то же, сгибая левую вперед.

4.И.п. — основная стойка.

Присесть на носках, колени развести, спина прямая, руки впе­ред - в стороны – положение приземления при прыжках; вернуть­ся в и.п.

5. И.п. - основная стойка.

Полуприсед, руки назад, махом рук вперед небольшой прыжок вверх, мягкий присед с сохранением равновесия; вернуться в и.п.

6.То же упражнение, но прыжок вверх и на полшага вперед.  
Перестроение в одну шеренгу - вторая шеренга делает два шага вперед.

7.Бег в чередовании с ходьбой.

**Комплекс специальных упражнений «Красивая осанка».**

1.Разойтись по залу.

И.п. - стать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями. Скользя руками по стене, руки через стороны вверх, затем через стороны вниз. Сохраняя правильную осанку, стать на свои места.

2.И.п. — тоже. Касаясь стены затылком и спиной, поднять руки вперед и полу­присесть; вернуться в и.п.

3.И.п.- стоя руки на пояс. Стоя на левой ноге, поднять правую вперед, в сторону, назад и вернуться в и.п.; то же, стоя на правой ноге.

4.Прыжки вверх.

5.Прыжки вперед.

6.Прыжки с поворотами налево и направо.

Все прыжки заканчиваются мягким приземлением с сохранени­ем равновесия.

Комплекс специальных упражнений на осанку «Мы лучше всех!»

1.Размещение по залу врассыпную.

И.п. - стать к стене, касаясь ее затылком, лопатками, ягодица­ми, пятками и локтями. Сохраняя принятое положение, сделать шаг вперед, затем шаг назад; повторить несколько раз.

2.И.п. - упор, стоя на коленях, спина слегка прогнута. Наклоняя голову вперед, согнуть спину, вернуться в и.п.

3.И.п. - стоя, ноги врозь. Наклон туловища влево, левая рука скользит вниз, правая вверх, вернуться в и.п.; то же вправо.

4. И.п. - стоя, ноги врозь, руки в стороны.  
Повороты туловища влево и вправо.

5. И.п. - сидя, ноги прямые, руки вверх. Наклоняясь и опуская руки вперед, поднять правую ногу и коснуться пальцев рук носком; вернуться в и.п.; то же левой ногой.

6.И.п. - стоя на носках, левая нога перед правой, руки на пояс.  
Прыжки, меняя положения ног, Ходьба на месте.

**Упражнения для профилактики плоскостопия (выполняются без обуви)**

И.п.: сидя на гимнастической скамейке, пятка правой ноги на носке левой стопы. Пяткой оказывать сопротивление подъему стопы. То же - левой ногой. Выполнять 2 раза по 20-30 сек.

И.п.: сидя на гимнастической скамей­ке. Сгибание и разгибание пальцев ног с

продвижением стоп вперед. Выполнять 6-8 раз каждой ногой.

И.п.: сидя на гимнастической скамей­ке. Скользящим движением переместить правую стопу к себе, вернуться в и.п. То же - левой ногой. Выполнять 2-4 раза каждой ногой.

И.п.: стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая - на пятке. Смена положения ног. Выполнять 6-8 раз каждой ногой.

Ходьба «по одной линейке» с приставлением пятки к носку (1 мин.).

Ходьба на наружном своде стопы (до 1-1,5 мин.).

Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (30 сек.).

**Игра «Исправить осанку»**

Цель: формирование правильной осанки.

Играющие становятся в две колонны по одному на расстоянии вытянутых рук. Головные игроки получают по волейбольному мячу и по сигналу начинают передавать мячи над головой игрокам, сто­ящим сзади. Когда мяч доходит до последнего по команде, все по­ворачиваются кругом и мяч передается тем же способом в обратном направлении. Головной игрок, получив мяч, подает команду «Кру­гом, исправить осанку!». Команда, быстрее других закончившая передачу мяча и имеющая лучшую осанку, побеждает.

При передаче мяча учащиеся вынуждены прогибаться назад. Это укрепляет мышцы спины, способствуя улучшению осанки. При сед­лообразной спине и увеличении поясничного лордоза мяч передает­ся не над головой, а между ног с наклоном туловища вперед.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**ПСИХОРЕГУЛЯЦИЯ И РЕЛАКСАЦИЯ**

**Упражнения на релаксацию (мышечное расслабление)**

Расслабление мышц плечевого пояса:

* роняем руки,
* трясем кистями,
* стряхиваем воду с пальцев,
* поднимаем и опускаем плечи,
* твердые и мягкие руки, мельница

**«Восковая скульптура».** Дети свободно бегают по площадке, выполняют разные движения головой, туловищем, ногами. По команде водящего - «скульптора» каж­дый участник должен оставаться в той позе, в какой его оставил «скульптор». Тот, кто пошевелился, - выбывает из игры.

**«Снежинки кружатся».** Плавно кру­жатся «снежинки», им весело, они ра­дуются всему миру, своим товарищам. Движения плавные, замедленные. Дети подражают движениям снежинок, со­здается радостное настроение, форми­руется положительное восприятие ок­ружающего мира. Время выполнения -2-3 минут

**«Факиры».** Дети сидят на коврике, скрестив ноги по-турецки, руки на ко­ленях, спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Звучит спокойная музыка, фа­киры отдыхают. Время выполнения -3-4 мин.

**«Танец зверюшек».** Каждый ученик выбирает себе образ маленького зверька, который ему больше всего приходится по душе. Каждый зверек выбирает свой та­нец, он радуется хорошему настроению, ощущению силы и легкости в своем теле. Время выполнения - 3-5 мин. Эффект

упражнения: обретение чувства спокойствия, умения видеть мир глазами другого.

**«Сова и звери».** Выбирается водящий, он будет совой. Все ос­тальные изображают разных зверюшек: мышей, птичек, лягу­шат, бабочек, зайчиков и т.д. Ведущий дает команду: «День!» Все звери бегают и прыгают. По второй команде: «Ночь!» все должны замереть и не шевелиться. Сова вылетает на охоту. Лю­бой шелохнувшийся, засмеявшийся или сменивший позу игрок, замеченный совой, становится ее добычей.

**Растирание рук.** Встать в основную стойку, руки перед грудью. Сильно по­тереть ладони одна о другую 10-12 сек. После этого теплой ладонью одной руки активно растереть предплечье другой руки, от пальцев к запястью (10-15 сек.). Поменять руки и выполнить растирание другой руки (10-15 сек.).

**Игра «Прогулка на луг»**. Учащиеся выстраиваются парами. Педагог гово­рит: «Дети, сегодня мы будем отды­хать - мы пойдем гулять на луг». Зву­чит спокойная музыка, слышен шелест листьев, пение птиц. Учащиеся хором декламируют: «Мы шагаем друг за другом лесом и зеленым лугом. Мы походим на носках, Мы идем на пятках. Вот проверили осанку и свели лопатки». Одновременно с речитативом выполняется ходьба на носках, на пятках, сведение лопаток. Время выполнения упражнения - 3-5 мин.

**Резкие, наклоны вперед.** Из основной стойки: одновременно с плавным вдохом поднять руки вверх, задержать позу и резко наклониться вперед, руки «бросить» вниз одновременно с выдохом - «Ха». Выпрямиться, повторить упражнение 2-3 раза. Танец. Под музыку энергично выполняются танцевальные дви­жения - ритмичные движения руками, ногами, туловищем, го­ловой. Движения вначале выполняются медленно, а затем темп увеличивается. Время выполнения - 3-5 мин. Заканчивается упражнение медленной ходьбой 1-2 мин.

**Отдых в положении лежа.** Лечь на спину. Руки положить вдоль туловища. Закрыть глаза и расслабиться. Оставаться в этом поло­жении 3-5 мин. Эффект упражнения: мышцы всего тела получа­ют прекрасный отдых, улучшается самочувствие, формируется уверенность в своих силах. Этим упражнением рекомендуется за­канчивать третий оздоровительный урок физической культуры.

**«Улыбка».** Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно