

КГУ “Школа- гимназия № 4 имени Л.Н.Толстого города  
Степногорск отдела образования по городу  
Степногорск управления образования Акмолинской  
области”

# КОНСПЕКТЫ УРОКОВ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СЛАБОСЛЫШАЩИХ

2024 год

Автор: Борисенко В.Ю.



ГЛУХИХ НЕТ



Страница 1



Еще с античных времен гражданское право детерминировало признания лиц с недостатками как неполноценных, недееспособных граждан, нуждающихся в опеке. Именно римский суд, установив институт опекунов над людьми с ограничениями, стал в дальнейшем образцом для выработки законодательных норм относительно физически и психически неполноценных.

Эволюция отношения общества и государства к лицам с психофизическими нарушениями и становление системы специального образования начинается с первого периода 996 до пятого периода с 1991 года по сегодняшний день, от сегрегативного обучения детей с особыми образовательными потребностями к инклюзивному образованию.





Современное общество стремится к созданию условий, в которых каждый человек, независимо от своих физических или ментальных особенностей, сможет полноценно участвовать в жизни социума. Важным направлением этого процесса является интеграция людей с ограниченными возможностями здоровья, базирующихся на принципах солидарности и безопасности.

Одним из важнейших аспектов интеграции людей с ограниченными возможностями является доступ к качественному образованию. Образование играет ключевую роль в обеспечении равных возможностей и социальной мобильности. Концепция целостного подхода подразумевает следующие шаги:

- *Инклюзивное образование: обучение в обычных школах с предоставлением необходимой поддержки и ресурсов.*
- *Индивидуальные образовательные программы: адаптация учебного материала и методов преподавания с учетом индивидуальных потребностей.*
- *Подготовка педагогов: обучение учителей методам работы с детьми с особыми потребностями.*

**Концепция "образование для всех" предполагает, что каждый учащийся имеет право на достойную жизнь и участие в образовательной среде.**



Для внедрения инклюзивного образования на уроках физической культуры необходимо применять эффективный комплекс мер, который помогает сформировать или скорректировать у детей физические, психологические или социальные навыки – это и есть адаптивная физическая культура. Адаптивная физкультура (сокращенно АФК) – это меры спортивно-оздоровительного характера, которые направлены на реабилитацию человека с ОВЗ и его адаптацию к здоровой социальной среде. Такие занятия не только стимулируют двигательные способности, но и помогают справиться с психологическим барьером и улучшают качество жизни в целом.

Важным аспектом реализации АФК является индивидуальный подход, учитывающий особенности каждого ребенка. Это включает в себя адаптацию учебных планов, использование специализированного оборудования и методов преподавания. Также значительное внимание следует уделить созданию дружеской атмосферы, где каждый ученик чувствует себя комфортно и поддержано. В процессе обучения дети учатся работать в команде, развивают свои коммуникативные навыки и приобретают уверенность в себе.

Таким образом, инклюзивное образование на уроках физической культуры становится мощным инструментом не только для физического, но и для социального развития детей с ОВЗ.



# Введение

Актуальность данной работы заключается в том, что инклюзивная форма обучения, при которой каждому учащемуся, независимо от имеющихся физических, социальных, эмоциональных, ментальных, языковых, интеллектуальных и других особенностей, предоставляется возможность учиться в общеобразовательных учреждениях.

Предоставляемые конспекты уроков адаптированы для обучения, воспитания и социализации обучающихся с нарушениями слуха с учетом их особых образовательных потребностей, в том числе обеспечивающий коррекцию нарушений развития.





# Цель

- **Адаптировать и достигнуть учащимися с нарушениями слуха планируемых результатов:**  
знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых государственными, общественными, личностными и семейными потребностями, возможностями обучающихся с нарушениями слуха, учитывающими их особые образовательные потребности, индивидуальные особенности развития и состояния здоровья;
- **Адаптировать процесс**  
развития общего образования, который подразумевает доступность образования для учащихся, в плане приспособления к различным нуждам всех детей, что обеспечивает доступ к образованию для детей с особыми потребностями.





# Задачи:

Адаптивная физическая культура играет важную роль в формировании спортивной культуры среди людей с ограниченными возможностями, предоставляя им возможность интегрироваться в общественно-исторический контекст спортивной жизни. Основная задача такого спорта заключается не только в том, чтобы развивать физические способности учащихся, но и в том, чтобы способствовать их социальной адаптации и личностному росту.

Участие в адаптивном физическом движении помогает освоить важные мобилизационные, технологические и интеллектуальные ценности, которые являются неотъемлемой частью физической культуры. Это позволяет учащимся с особенными образовательными потребностями не только укрепить здоровье, но и наладить социальные связи, развивать уверенность в себе и достигать новых высот в жизни.

## Номер 1

Включить всех обучающихся с нарушениями слуха в общеобразовательную систему и обеспечить их равноправие.

## Номер 2

Адаптировать учебный процесс для учащихся имеющих нарушение слуха.

## Номер 3

Применять адаптивные формы организации учебной деятельности на уроках физической культуры.



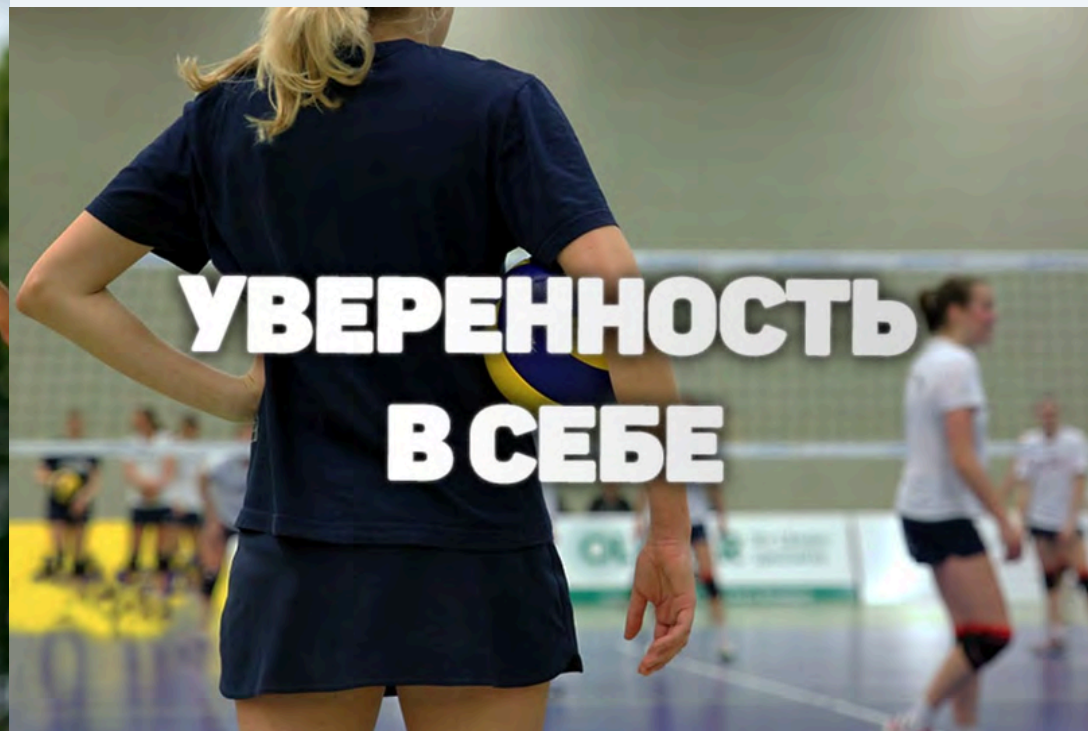
# ФИЗИОЛОГИЯ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА ДЕТЕЙ

- С нарушением слуха школьникам свойственны разнообразные нарушения в двигательной сфере, к наиболее характерным относятся:
- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы у малышей, и проявляется в более старшем возрасте в виде шаркающей походки;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статистического и динамического равновесия;
- относительно низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- замедленная скорость выполнения отдельных движений, всего темпа деятельности в целом по сравнению со слышащими.



# ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В процессе уроков адаптивной физической культурой учащиеся с нарушениями слуха будут получать эмоциональное, познавательное, разговорное, социальное удовлетворение, а также укреплять и совершенствовать физическое состояние своего организма.





# Выводы

Работая на протяжении 11 лет учителем физической культуры, применяя различные методики педагогов, знания и опыт в области ЛФК, формируется собственный опыт, который апробируется и закрепляется в повседневной практике.

Адаптивная физическая культура способствуют развитию физических возможностей людей с ОВЗ, улучшению их физической формы, интеграции в социальную среду, улучшению психологического состояния и созданию условий для их полноценного участия в жизни общества.





# ЭПИЛОГ

## ВНЕДРЕНИЕ ИНКЛЮЗИИ

- Инклюзия прочно входит в наше образовательное пространство — дети с ОВЗ учатся в школах совместно с другими детьми, осваивая программу в адаптированном варианте.

## РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

- Министр Просвещения Республики Казахстан Бейсембаев Гани Бектаевич подчеркнул, что развитие системы инклюзивного образования — одно из приоритетных направлений государственной политики. Поэтому необходимо в рамках инклюзивного образования понять и принять, что ребёнок не обязан адаптироваться к учебному процессу, а наоборот – наше образовательное пространство обучения подстраивается под нужды ребёнка.

## МЕТОДИКИ И ПРОГРАММЫ

- Сегодня грамотное использование педагогических и методологических инструментов позволит школьному учителю применяющий АФК обеспечить эффективную работу с детьми, страдающими нарушениями слуха, зрения и опорно-двигательного аппарата и не только подготовить ребёнка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически здоровым, но и помочь сформировать осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

## ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ:

- - программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- - необходимость использования специальных методов, приемов и средств обучения;
- - информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;
- - вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
- - комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- - включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

## УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

- В силу ограничения возможностей полноценного восприятия детьми учебной информации предпочтение отдается тем методам, которые на базе использования сохранных анализаторов обеспечивают наиболее полную передачу, восприятие, воспроизведение и переработку учебной информации в доступном для них виде. В связи с этим из перцептивных методов чаще применяются наглядные и практические, которые содействуют овладению сенсорной основой представлений и понятий об изучаемых объектах и явлениях.



КГУ "Школа – Гимназия № 4 им. Л.Н. Толстого», Акмолинская область г. Степногорск, РК

Краткосрочный план урока физической культуры для педагога организаций среднего образования

Легкая атлетика.

Борисенко Виталий Юрьевич					
КГУ "Школа – Гимназия № 4 им. Л.Н. Толстого», Акмолинская область г. Степногорск, Р.К.					
Краткосрочный план урока физической культуры для педагога организаций среднего образования					
Раздел -1	Совершенствование техники бега, прыжков и метания.				
Ф.И.О. педагога	Борисенко В.Ю.				
Дата	02.09.2024г.				
Класс 9	Количество присутствующих: отсутствующих:				
Тема урока	Техника безопасности. Совершенствование спринтерского бега.				
Цели обучения.	9.3.4.1 - Понимать и детально описывать сложные вопросы здоровья, техники безопасности, а также способы снижения потенциальных угроз здоровью.				
Цель урока	1. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона 2. Демонстрировать технику перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. 3. Ознакомиться с правилами игры «Вызов номеров».				
Критериальное оценивание	Фазы и техника спринтерского бега.				
Дескрипторы:	- знает, соблюдает Т.Б. при выполнении спринтерского бега - 1 балл; - технически верно выполняет фазы старта – 3 балла; - может показать стартовый разгон – 3 балла; - демонстрирует технику бега на 30 метров – 2 балла; - выполняет норматив в беге на 60 метров – 1 балл.				
Ход урока					
Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность слабослышащего ученика	Деятельность обучающихся	Оценивание	Ресурсы, спортивный инвентарь

5

5

Борисенко Виталий Юрьевич					
Вводно-подготовительная часть урока.	Учитель приветствует учеников. Учитель, задавая наводящие вопросы учащимся, знакомит их с темой урока, с целями обучения, ожидаемым результатом и целями урока, показывает жесты и инвентарь с помощью которых все учащиеся будут выполнять упражнения.	Приветствует, отвечает на вопросы, знакомится с темой, критерием и дескрипторами урока, жестами, опознавательными знаками.	Учащиеся приветствуют учителя, отвечают на вопросы, знакомятся с темой урока, критерием оценивания и дескрипторами.	Личностные: правильно идентифицируют себя с позицией школьника.	Большое свободное пространство. Свисток, секундомер, стулья, барьеры, обручи, малые, большие цветные конусы, фишки.
	Учитель проводит инструктаж по технике безопасности.  (У) Учитель проводит упражнения для создания коллаборативной среды и развитие коммуникативных навыков. Упражнение «Повтори». Учитель с учащимися встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают препятствия: <ul style="list-style-type: none"><li>подняться и сойти со стула - стул,</li><li>проползти под столами - барьеры,</li><li>обогнуть «широкое озеро» - обручи,</li><li>пробраться через «дремучий лес» - конусы,</li><li>прятаться от «диких животных»- фишки.</li></ul> На протяжении всего упражнения участники не должны отцепляться от партнера.	Соблюдает ТБ на уроке	Учащиеся соблюдают ТБ на уроке.		
Основная часть урока		Выполняет задание	Ученики выполняют задание по заданному учителем алгоритму действий.	Личностные: активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в	Ссылка на влияние физических нагрузок на организм человека <a href="http://yake-zdorovye.ru/novosti/vliyaniya-fizicheskoy-nagruzki-na-organizm-cheloveka">http://yake-zdorovye.ru/novosti/vliyaniya-fizicheskoy-nagruzki-na-organizm-cheloveka</a>
	Учитель предлагает измерить пульс, применяет метод жестов, карточная система.	Смотрит на учителя, знакомится с карточкой. Измеряет пульс	Ученики измеряют пульс.		

6

Борисенко Виталий Юрьевич					
- из упора лежа, толчковая согнутая.	Смотрит на жесты учителя	Смотрят на жесты учителя.	Регулятивные: действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.		
Учитель рассказывает и показывает, как учащиеся будут выполнять стартовые команды с помощью напарника. Учитель показывает жестом стартовые команды:  - «На Старт!» - Поднятая рука вверх;  - «Внимание!» - Прямая рука отведена в сторону от плеча;  - «Марш!» - Прямая рука опущена вниз. Также команда – «Марш!» - сопровождается звуковым сигналом. Учитель показывает действие напарника на каждой команде. Учащийся должен стоять с левого бока напарника, при каждой команде касаться рукой плеча стартующего. После выполнения задания, учащиеся меняются ролями. <b>Задание № 1</b> Учащиеся разделившись на пары, совершенствуют технику стартового разбега на 10-20 м, из положения низкого старта. <b>Задание № 2</b> 3-4 пары учащихся встают на стартовую линию. Старт по команде учителя дистанция 60м, из положения низкого старта. Остальные учащиеся оценивают все фазы бега (старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование). Учитель фиксирует результаты учащихся.	Повторяет действия команд после наблюдения за 2-3 участниками	Запоминают действия напарника при выполнении стартовых команд.			
	Выполняет задание № 1	Выполняют задание № 1 и № 2.			
	Выполняет задание № 2				
	Измеряет пульс	Измеряют пульс			

8

Борисенко Виталий Юрьевич					
Учитель предлагает измерить пульс.  <b>Дифференциация осуществляется:</b> <b>а) по физиологическим особенностям:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>малышки выполняют более высокую нагрузку;</li><li>девочки выполняют нагрузку поменьше;</li></ul> <b>б) по физическим способностям:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>более способным учащимся давать более сложные упражнения, чтобы расширить их двигательные навыки;</li><li>более способные учащиеся оказывают поддержку менее способным учащимся.</li></ul> <b>Оценивание:</b> после выполнения задания учитель предлагает учащимся провести самооценивание по дескрипторам.  <b>Учитель задает вопрос:</b> насколько результативно было выполнять эти упражнения с партнером?  После заданий учитель предлагает подвижную игру «Вызов номеров». <ol style="list-style-type: none"><li>Учитель рассказывает и раздает карточки с правилами игры «Вызов номеров».</li><li>Игра «Вызов номеров».</li><li>Учитель производит вызов номера с помощью карточек с номерами.</li></ol>	Выполняет самооценивание. Оценивает своего партнера, согласно дескриптору урока.	Учащиеся проводят самооценивание согласно дескрипторам.	Учащиеся отвечают на вопросы.	Учащиеся слушают и знакомятся по карточке с правилами игры.	Играют по правилам игры.
Заклочительная часть урока. Рефлексия.	<b>Вопросы учащимся:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Какие трудности возникли при работе в парах?</li><li>Какие плюсы или минусы можете назвать при работе с карточками?</li></ol> Учитель предлагает игру на внимание «Запрещенное	Отвечает на вопросы	Отвечают на вопросы	Проводят самооценивание и оценивание своих товарищей.	



Основной формой предлагаемых конспектов с применением адаптивной физической культуры является **урочная форма**. В конспекте используются адаптивные методы формирования двигательной активности при выполнении физических упражнений, такие как:

- *игровой и соревновательный, включая эстафеты,*
- *подвижные игры, повторные задания,*
- *сюжетные игровые композиции.*
- *применение ИКТ*

### **Которые способствуют:**

**Преодолению психологических барьеров**, препятствующих полноценной жизни, на примере поточного выполнения двигательной активности в форме упражнения:

- «Повтори» для создания коллаборативной среды и развитие коммуникативных навыков;
- Работа в парах, выполняют стартовые команды с помощью напарника. (учащиеся в малых группах совместно выполняют задание, одинаковое для всех групп).

**Компенсаторные навыки**, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных:

- посредством поочередного группового выполнения разминки, на основе предложенной учителем оздоровительной гимнастики У-шу, через зрительный контакт- показ, жесты, карточки, выполнений задания посредством ИКТ-заданий.

**Способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок:**

- развитие скоростно-силовых качеств, выполнения С.Б.У. , совершенствование низкого старта в подвижной игре «Вызов номеров».

**Осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества, желание улучшать свои личностные качества, стремление к повышению умственной и физической работоспособности:**

- через поставленные учителем перед учениками критериальное оценивание и выполнения дескрипторов.



КГУ "Школа – Гимназия № 4 им. Л.Н. Толстого», Акмолинская область г. Степногорск, РК

Краткосрочный план урока физической культуры для педагога организаций среднего образования

программа баскетбол

Борисенко Виталий Юрьевич

КГУ "Школа – Гимназия № 4 им. Л.Н. Толстого», Акмолинская область г. Степногорск, Р.К.  
Краткосрочный план урока физической культуры для педагога организаций среднего образования №

Раздел - 2	Спортивные игры: Взаимодействие через командные спортивные игры.			
Ф.И.О. педагога	Борисенко В.Ю.			
Дата	08.10.2024г.			
Класс 7	Количество присутствующих:                   отсутствующих:			
Тема урока	Улучшение техники игры.			
Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу)	7.1.1.1 - Совершенствовать двигательные навыки для развития точности, контроля и маневренности в широком диапазоне спортивно-специфических двигательных действий.			
Цель урока	1. Совершенствовать элементы последовательности техники ловли и передачи мяча. 2. Демонстрировать технику приема и передачи мяча двумя руками. 3. Ознакомиться с правилами игры «Свободное место».			
Критериальное оценивание	Фазы техники ловли и передачи мяча.			
Дескрипторы:	- знает, соблюдает Т.Б. при выполнении ловли и передачи мяча - 1 балл; - технически правильно выполняет подготовительную и основную фазу ловли и приема мяча – 2 балла; - может показать подготовительную и основную фазу ловли и передачи мяча – 3 балла; - демонстрирует технику ловли и передачи мяча в движении – 3 балла; - выполняет норматив броска мяча в стену – 1 балл.			
Ход урока				
Этапы урока	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся слабослышащих	Оценивание	Ресурсы, спорт. инвентарь
Вводно-подготовительная часть урока.	Учитель организует построение класса Дает звуковы, жестовые, объяснитель – иллюстрированные команды на построение «Становись»	Учащиеся строятся в одну шеренгу, выполняют команды учителя, проводят самоконтроль		Большое свободное пространство. Ссылка на технику безопасности на

21

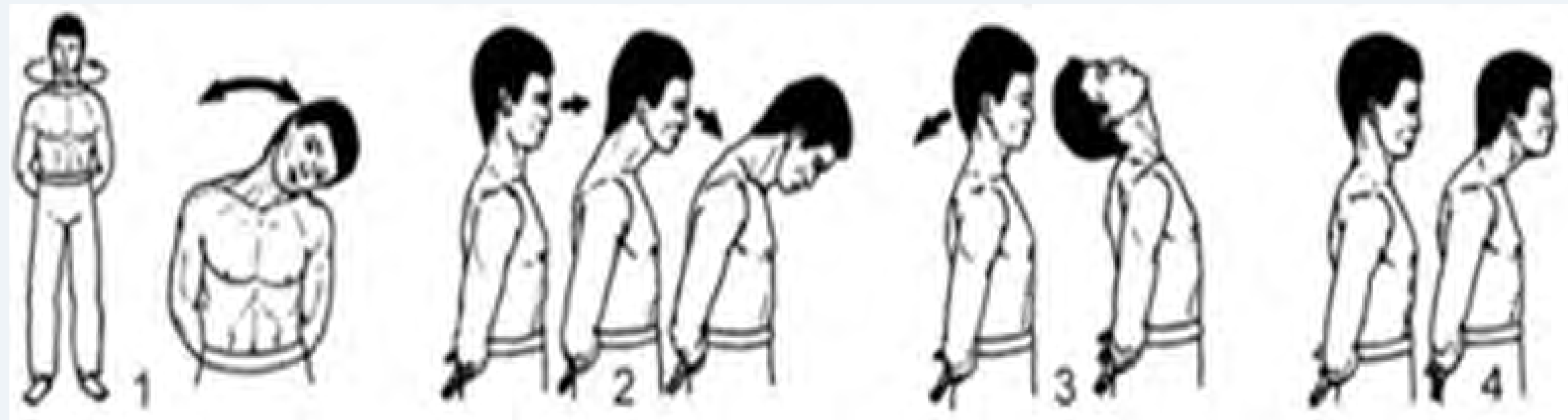
Борисенко Виталий Юрьевич				
<div>Основная стойка</div> <div>Построение в одну шеренгу</div> <div>Учитель: Какие элементы техники вы изучили?</div>				
Организует сдачу рапорта, контролирует правильность выполнения команд. Приветствует учащихся		Учащиеся выполняют команды: Приветствуют учителя.		
Создает условия для принятия обучающимися учебной задачи урока как личностно значимой, предлагает учащимся определить тему урока исходящую от вопроса, показа карточки, видео - Учитель: Назовите основные элементы баскетбола, без которых невозможна игра в баскетбол		Слушают, осознают, отвечают на поставленный вопрос		
		Осмысливают, вопросы вытекают в их содержание отвечают: ведение мяча, ловля и передачи мяча, бросок мяча.		
		Отвечают: перемещения баскетболиста, повороты.		

Борисенко Виталий Юрьевич				
Основная часть урока.	1. Учитель задает вопрос: С какими техническими элементами мы познакомились ранее? Ранее мы познакомились с техническими элементами: стойка баскетболиста, передвижения баскетболиста, ведение мяча, ловля и передачи мяча Вспомним технику ведения мяча на месте и в движении.  2. Дает команды на перестроения <div>Построение в колонну по одному</div> <div>Объясняет, демонстрирует</div> 3. Проверяет правильность выполнение задания и исправляет ошибки.  Сегодня на уроке мы продолжим изучение техники ловли и передачи мяча  -Что важно при передачи мяча?  4. Организует перестроение  5. <i>Объясняет, демонстрирует</i> Ловля мяча - прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом. При ловле мяча двумя руками на месте и и. п. игрок находится в стойке готовности – руки согнуты в	Отвечают (передвижения ,остановки, прыжки, ведение мяча, ловля и передачи мяча)  Перестроение в одну колонну  -ведение мяча на месте -правой рукой -левой рукой -правой рукой с переводом на левую руку -ведение мяча в движении -бег с ведением мяча правой рукой. -бег с ведением мяча левой рукой - бег с ведением мяча правой с переводом на левую руку. Воспринимают информацию, анализируют Отвечают: при передаче очень важно двухшаговое равновесие  Перестроение в 2 колонны 1.Упражнение в парах на месте: а) передача двумя руками от груди;		

Борисенко Виталий Юрьевич				
«ДЕСЯТЬ ПЕРЕДАЧ» 1. Игра проводится на открытом площадке. Соревнуется две команды по 10 человек. Игроки каждой команды имеют мяч, который должен быть в любой момент времени передан игроку другой команды. Если мяч не передан в течение 10 секунд, команда получает штрафное очко. Победит команда, набравшая наибольшее количество очков. 9. Ставит учебные задачи, проводит инструктаж по правилам игры. 10. Управляет поведением, налаживает взаимоотношения между детьми. 11. Контролирует выполнение, исправляет ошибки, начисляет очки. 12. Подводит итог игры 13. Оценивание: после выполнения задание учитель предлагает учащимся провести взаимооценивание по дескрипторам.	команда выполняет только передачи, без ведения мяча (нельзя бегать с мячом –это «пробежка»). Команда сделавшая 10 передач-получает «очко». Побеждает команда набравшая наибольшее количество очков.	2 капитана выбирают игроков Играют в подвижную игру  Слушают, участвуют в обсуждении  Исправляют ошибки  Обсуждают  Выполняют самооценивание. Оценивает своего партнера, согласно дескриптору урока		
Заключительная часть урока. Рефлексия.	1. Организация выполнения упражнений, используемых для сопряженного психофизического развития «Ухо – нос» видео ресурс, карточка с описанием <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dtZ1F6623sk">https://www.youtube.com/watch?v=dtZ1F6623sk</a> Карточка с описанием упражнения: Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо - «раз», Одновременно опустить ухо и нос, на счет «два» хлопнуть в ладони перед собой «три» - поменять положение рук: левой рукой взяться за	1.Построение в одну шеренгу.  Смотрят видео, воспринимают информацию, читают описание игры, осмысливают, запоминают.		



# КАРТОЧКА №1

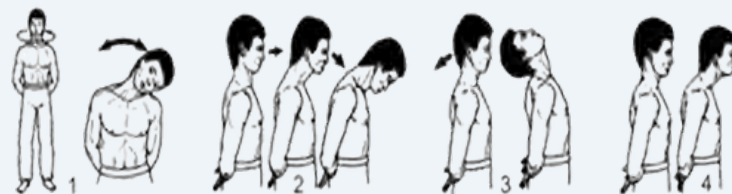


**Исходное Положение:** Стоя, ноги на ширине плеч, руки сложены за спиной, голова прямо. Упражнение состоит из 4 частей.

1. Описываем круговые движения головой влево, затем – вправо. Дыхание произвольное.
2. На выдохе наклоняем голову вправо, на вдохе возвращаем обратно. Затем повторяем цикл влево. Делаем по 4 раза в каждую сторону.
3. На выдохе делаем резкий наклон головой вперед. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем 4 раза. Затем, соблюдая тот же принцип, проделываем движение назад. В обоих случаях зубы стиснуты, на выдохе растягиваем углы рта и издаем резкий шипящий звук.
4. На выдохе подаем голову вперед, не наклоняя, выдвигая вперед подбородок. Сквозь стиснутые зубы издаем долгий шипящий звук. Делаем по 4 раза.



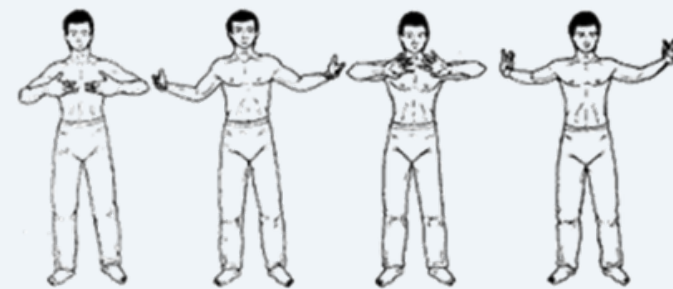
## КАРТОЧКА № 1



Исходное Положение: Стоя, ноги на ширине плеч, руки сложены за спиной, голова прямо. Упражнение состоит из 4 частей.

1. Описываем круговые движения головой влево, затем – вправо. Дыхание произвольное.
2. На выдохе наклоняем голову вправо, на вдохе возвращаем обратно. Затем повторяем цикл влево. Делаем по 4 раза в каждую сторону.
3. На выдохе делаем резкий наклон головой вперед. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем 4 раза. Затем, соблюдая тот же принцип, проделываем движение назад. В обоих случаях зубы стиснуты, на выдохе растягиваем углы рта и издаем резкий шипящий звук.
4. На выдохе подаем голову вперед, не наклоняя, выдвигая вперед подбородок. Сквозь стиснутые зубы издаем долгий шипящий звук. Делаем по 4 раза.

## КАРТОЧКА № 2



Исходное Положение: Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди, предплечья горизонтальны, ладони обращены к телу, слегка повернуты вверх, пальцы расставлены (как будто держите чаши).

На вдохе разводим локти в стороны до предела, повторяя движение дважды с небольшим возвратом, затем возвращаемся в исходное положение. Максимально разворачиваем кисти ладонями наружу и на выдохе повторяем движения. Все упражнения выполняются на 4 счета. В локтях руки полностью не разгибаются. Повторяем упражнение 7 раз.

## КАРТОЧКА № 3



Исходное Положение: Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и сложены на затылке так, что большие пальцы упираются в подзатылочные ямки (точка иглотерапии фэн-чи), остальные пальцы сцеплены. Голову держим прямо, локти максимально отведены назад.

Сохраняя фиксированное положение головы и ступней, выполните 7 круговых движений тазом против часовой стрелки. Движение таза вперед соответствует выдоху, а назад – вдоху. Ноги в коленях не сгибать. Затем выполняем вращение по часовой стрелке. Стремиться делать упражнение с максимальной амплитудой.

## КАРТОЧКА № 4



Исходное Положение: Стоя, ноги шире плеч, ступни параллельны. Полностью садимся на правую ногу, левая выпрямлена, пальцы направлены вверх. Правым плечом изнутри упираемся в колено. Для сохранения равновесия можно руками касаться пола. Переносим вес тела на левую ногу, правую распрямляем и разворачиваем носком вверх. Повторяем упражнение 4 раза.

Затем выполняем то же упражнение, не отрывая стопу распрямленной ноги от пола. Ступни ног должны быть параллельны, руками прижимаем подъемы стоп к полу. Повторяем 4 раза.



## КАРТОЧКА № 2

**Исходное Положение:** Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди, предплечья горизонтальны, ладони обращены к телу, слегка повернуты вверх, пальцы расставлены (как будто держите чаши).

На вдохе разводим локти в стороны до предела, повторяя движение дважды с небольшим возвратом, затем возвращаемся в исходное положение. Максимально разворачиваем кисти ладонями наружу и на выдохе повторяем движения. Все упражнения выполняются на 4 счета. В локтях руки полностью не разгибаются. Повторяем упражнение 7 раз.





## КАРТОЧКА № 3

**Исходное Положение:** Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и сложены на затылке так, что большие пальцы упираются в подзатылочные ямки (точка иглотерапии фэн-чи), остальные пальцы сцеплены. Голову держим прямо, локти максимально отведены назад.

Сохраняя фиксированное положение головы и ступней, выполните 7 круговых движений тазом против часовой стрелки. Движение таза вперед соответствует выдоху, а назад – вдоху. Ноги в коленях не сгибать. Затем выполняем вращение по часовой стрелке. Стремиться делать упражнение с максимальной амплитудой.





## КАРТОЧКА № 4

**Исходное Положение:** Стоя, ноги шире плеч, ступни параллельны. Полностью садимся на правую ногу, левая выпрямлена, пальцы направлены вверх. Правым плечом изнутри упираемся в колено. Для сохранения равновесия можно руками касаться пола. Переносим вес тела на левую ногу, правую распрямляем и разворачиваем носком вверх.

Повторяем упражнение 4 раза.

Затем выполняем то же упражнение, не отрывая стопу распрямленной ноги от пола.

Ступни ног должны быть параллельны, руками прижимаем подъемы стоп к полу. Повторяем 4 раза.

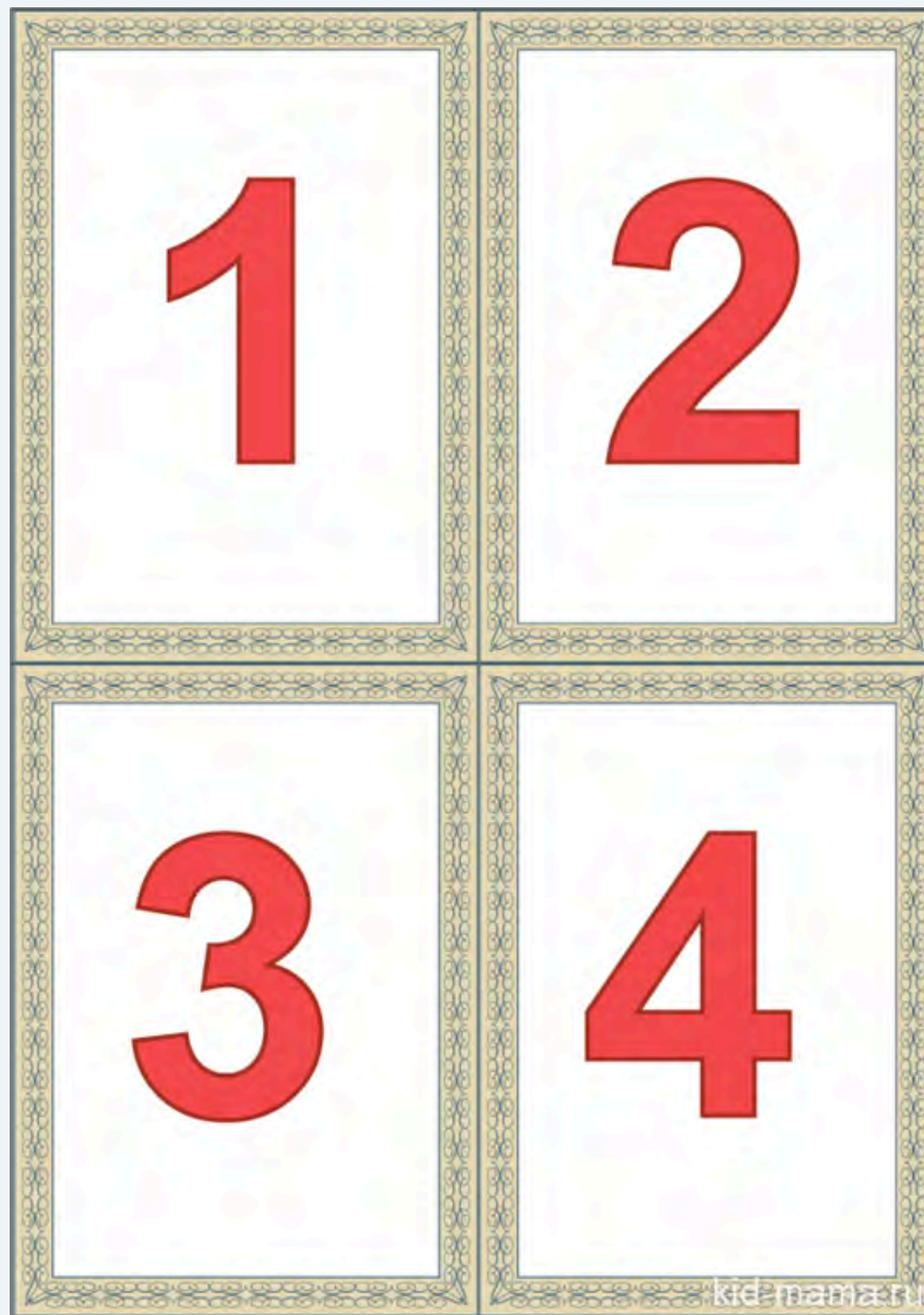




# «Вызов номеров»

Участники делятся на равные группы.	Правила	Варианты задания на карточках
<p>Учитель, учащиеся освобожденный от физической нагрузки на данный урок, называет (поднимает карточку) с каким-либо порядковым номером, а игроки под этим номером выполняют задание, например, пробегают до отметки поворота и возвращаются назад в свои колонны на свои места.</p>	<p>Участники каждой команды должны рассчитаться по порядку номеров и запомнить свои номера.</p> <p>После каждой пробежки начисляются очки: 2 — победителю и 1 — побежденному. За невыполнение пробежки группа не получает ни одного очка.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p>	

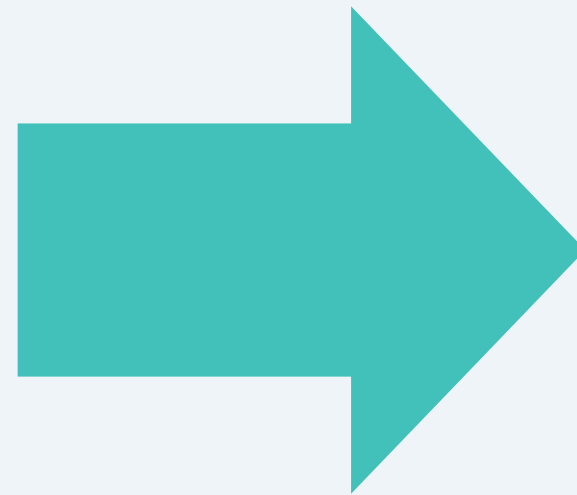






ЗЕЛЕНый ЦВЕТ КОНУСА

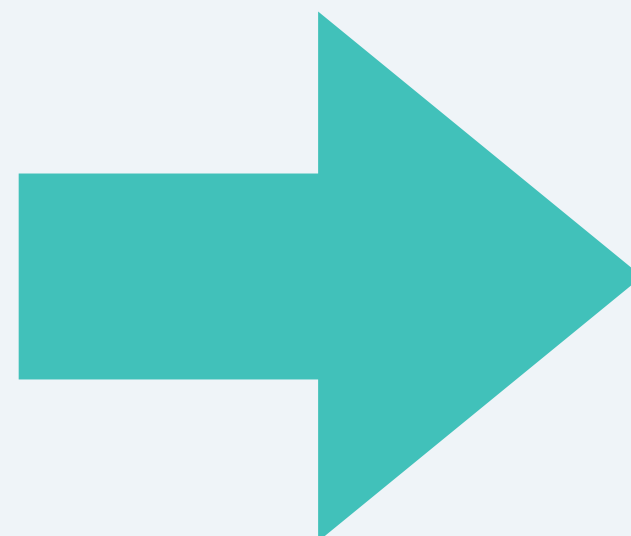
Ходьба





**СИНИЙ ЦВЕТ КОНУСА**

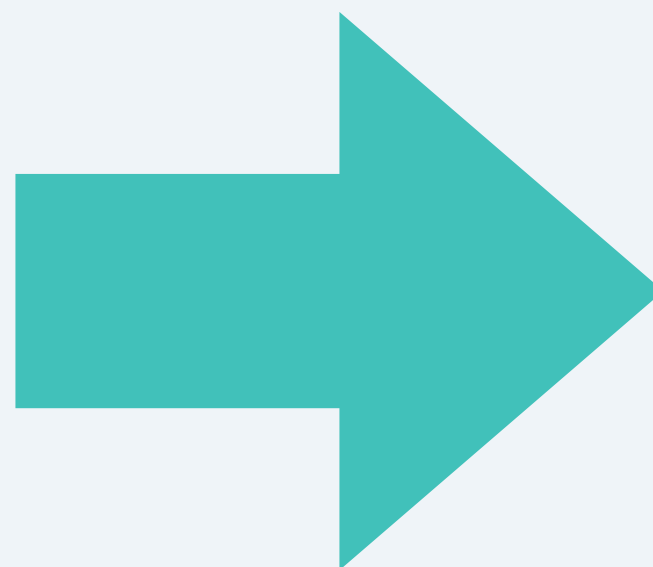
**Бег**





ЖЕЛТЫЙ ЦВЕТ КОНУСА

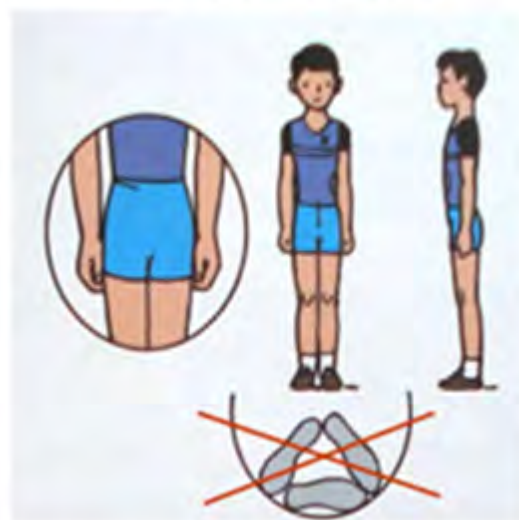
# Прыжки





# Карточки для выполнения строевых упражнений

Основная стойка



Построение в одну шеренгу



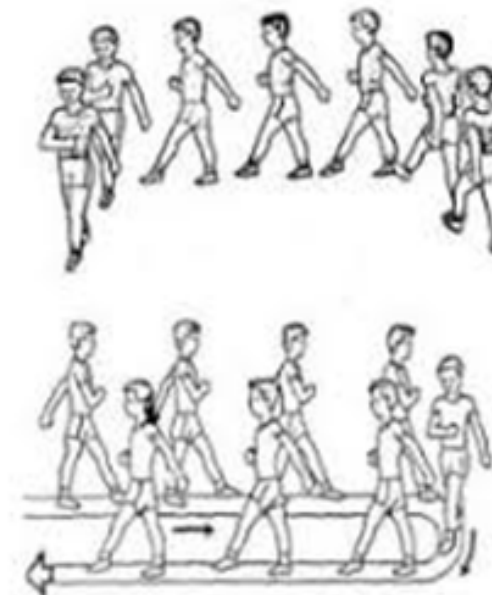
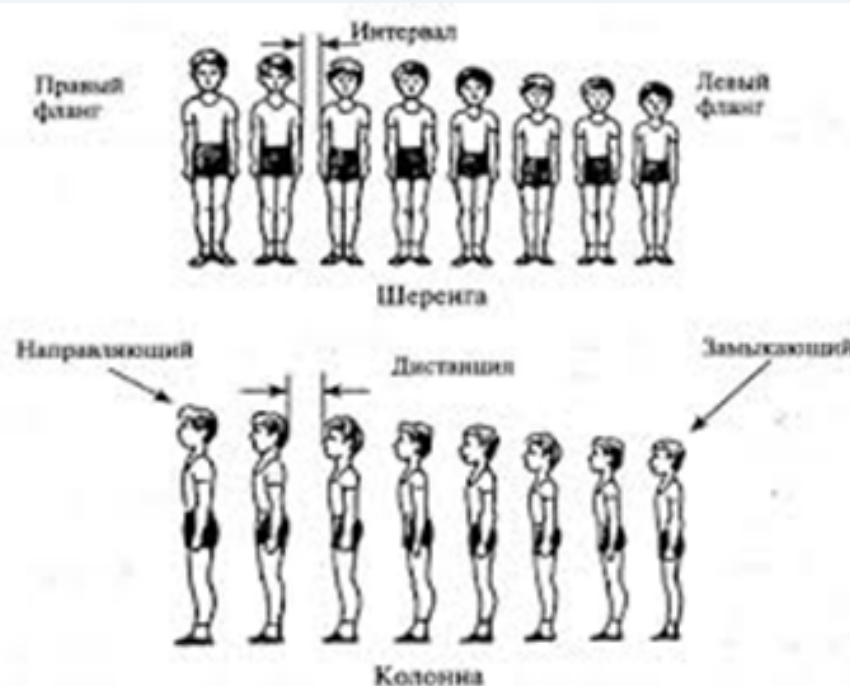
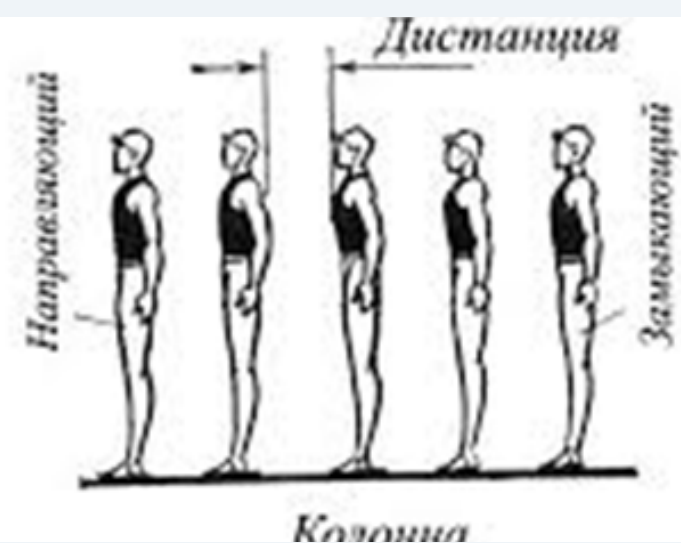
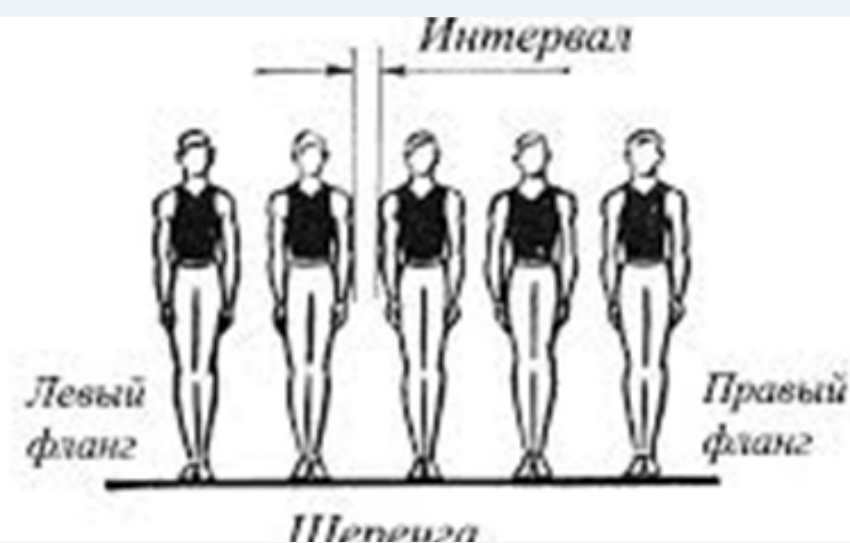
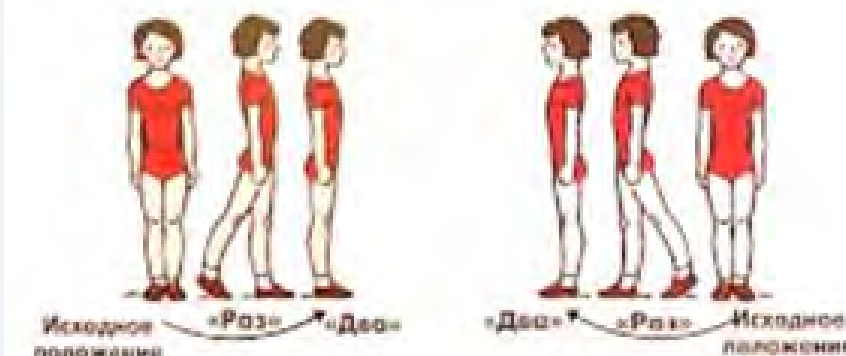
Построение в колонну по одному



Повороты на месте

Поворот направо

Поворот налево





# Карточки для выполнения основных элементов в баскетболе

Размер мяча	3	5	6	7
Возраст	5 - 7	8 - 11	12 - 15 + женщины	16+



В баскетболе дриблингом называют перемещение игрока с мячом по игровому полю, во время которого при помощи одной (ни в коем случае не двух) руки игрок ударяет мяч об пол. Проще говоря, игрок стучит мячом об пол, а мяч отскакивает в руку.

**Ведение мяча в баскетболе** - прием дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

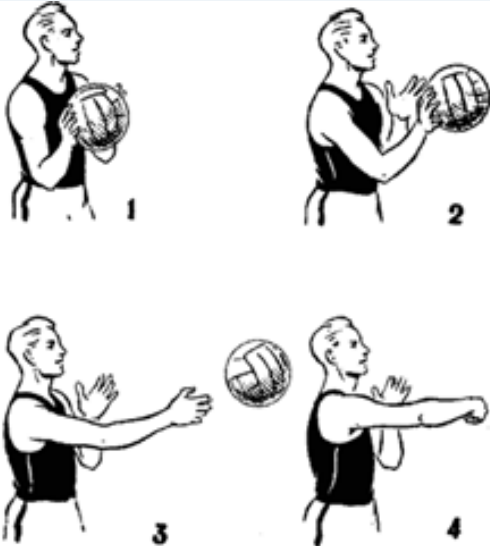
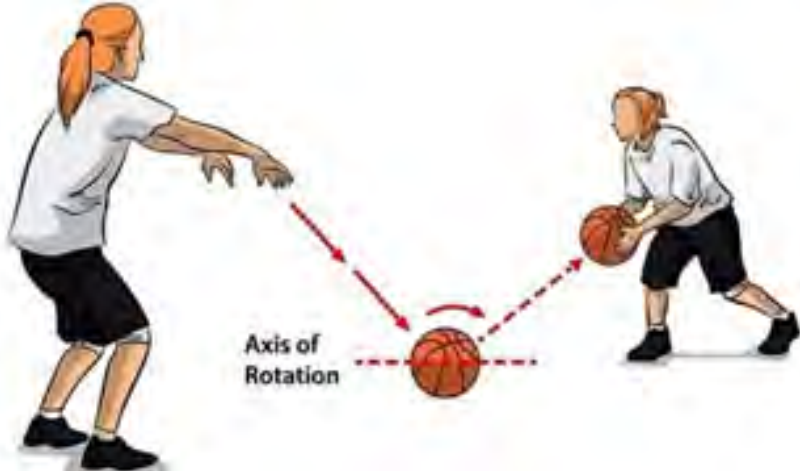
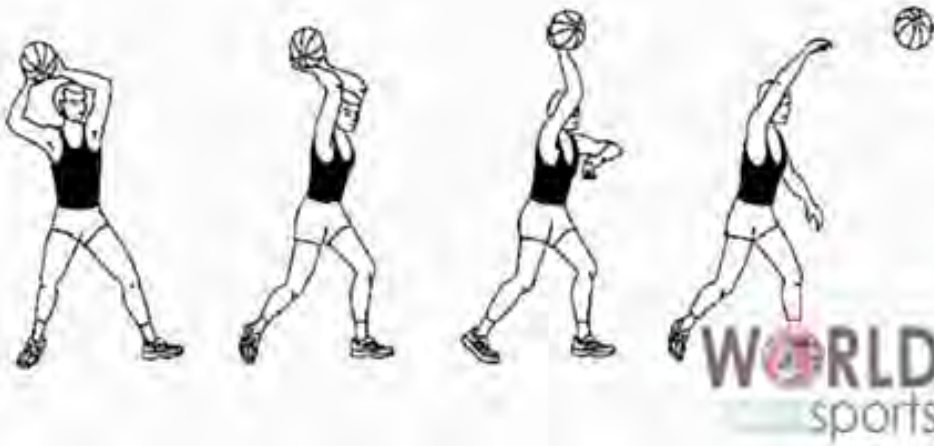





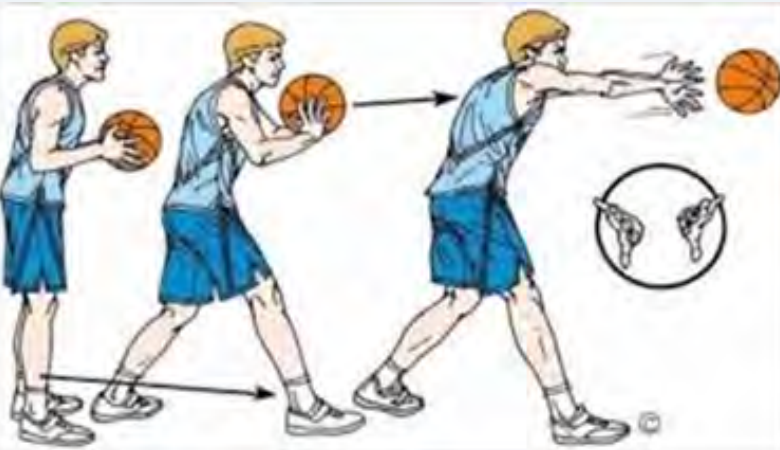
Рис. 2 Передача мяча одной рукой от плеча





WORLD sports





Упражнения для овладения техникой ловли и передачи мяча



Броски мяча одной рукой от груди в стену



“Передай - лови”

Учащиеся выполняют передачу мяча в стену, по сигналу учителя необходимо найти в зале друга и выполнить с ним передачи мяча за 30 секунд. Пара, сделавшая большее количество передач побеждает. Игру повторяют 2-3 раза.

Правила игры. Выполнять передачу и ловлю мяча определенным способом.

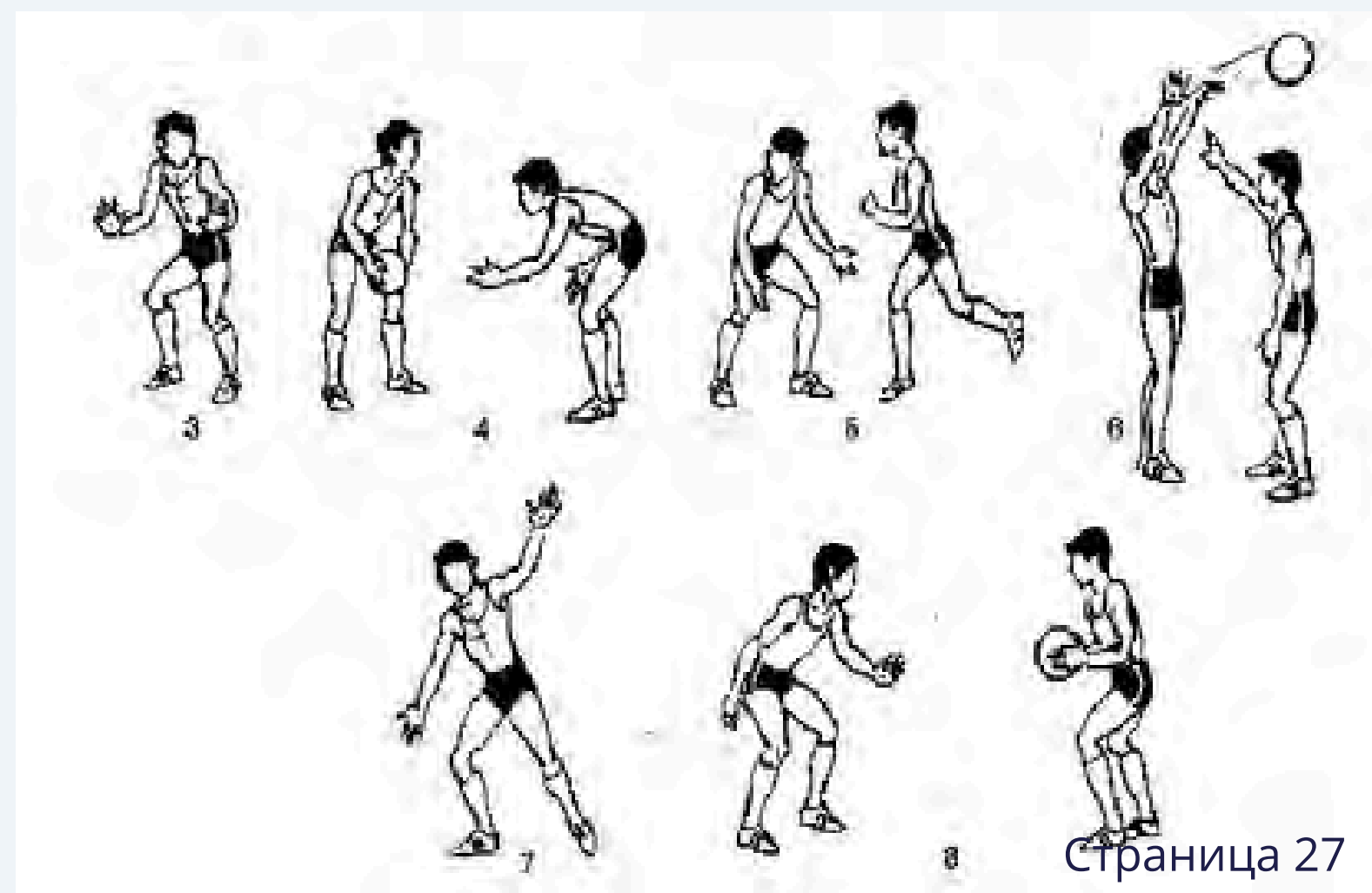
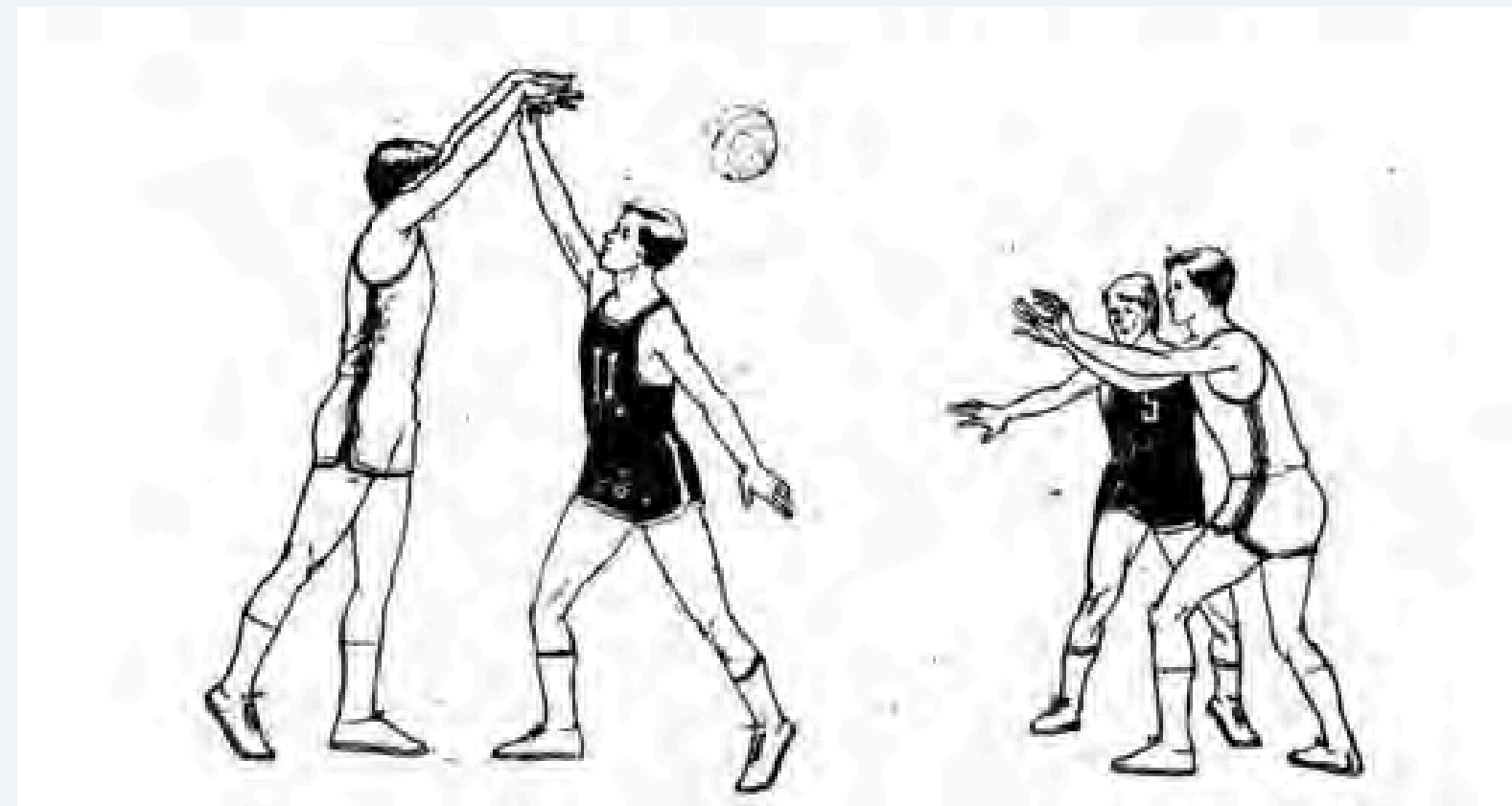




# «ДЕСЯТЬ ПЕРЕДАЧ»

Игра проводится на половине площадки. Соревнуются две команды по 4-6 человек. Игроки команды, владеющие мячом, передают, двигаясь в любом направлении по площадке, мяч друг другу. Соперники пытаются этот мяч перехватить и, если им это удастся, уже сами его контролируют.

Побеждает команда, которой удалось продержать мяч с помощью 10 передач подряд. Как только команде с мячом удалось это сделать, ей присуждается одно очко.





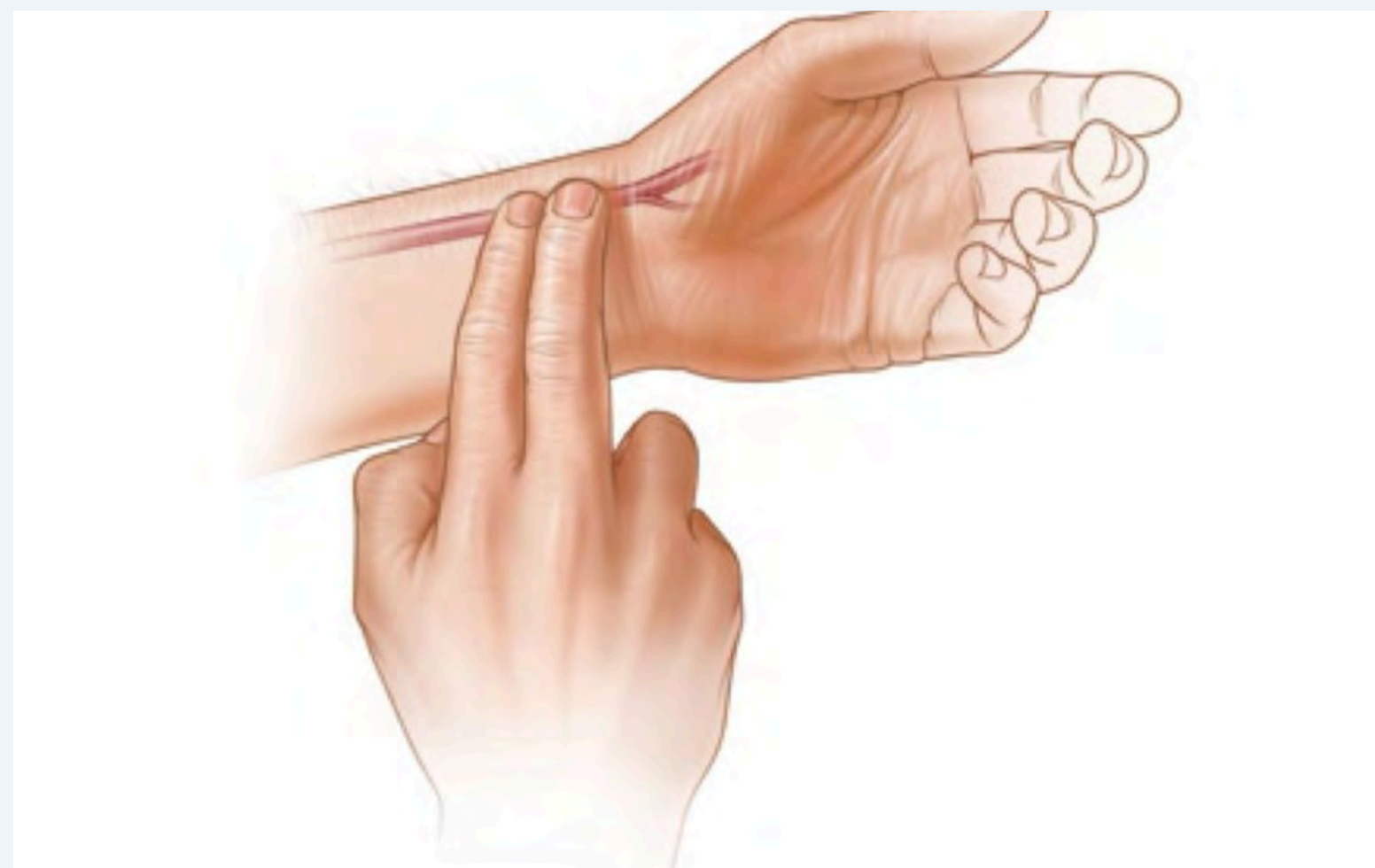
## КАК ПРАВИЛЬНО ПОСЧИТАТЬ ПУЛЬС

БЫТЬ  
ЗДОРОВЫМ ЖИТЬ  
СЧАСТЛИВО

1. Наложить средний и указательный палец на запястье  
В большом пальце – свой собственный пульс
2. Нащупать артерию и несильно прижать (пальцы не должны побелеть)
3. Кисть должна располагаться на уровне сердца
4. При измерении пульса нельзя разговаривать и двигаться
5. Нужно посчитать пульс за 15 секунд и получившееся число умножить на 4  
Необходимо отметить также были ли пропуски ритма или «лишние» удары



Для человека старше 18 лет нормальный пульс в состоянии покоя составляет от 60 до 100 ударов в минуту



### Формула Купера для расчета ЧСС<sub>max</sub>

ЧСС<sub>max</sub> — это количество ударов, которое сердце в принципе способно совершать за одну минуту

$$\text{ЧСС}_{\text{max}} = 220 - \text{ваш возраст}$$

Т—Ж





# ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С ЛИЦАМИ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА:

- *смотреть в лицо собеседнику, не отворачиваться во время беседы.*
- *не повышать голос, но четко артикулировать.*
- *прибегать к услугам переводчика жестового языка.*
- *передавать информацию письменно любыми способами.*

## ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ ГЛУХИХ И СЛАБОСЛЫШАЮЩИХ:

- похлопывание по плечу.
- махание рукой.
- стучать по столу.





Применение информационно-коммуникационных технологий, в дальнейшем ИКТ, на уроках физической культуры, помогают всем учащимся лучше сосредоточиться как на практической, так и на теоретической работе.

ИКТ позволяет учащимся повысить доступность знаний, сделать обучение более интерактивным и удобным, а также учитывать потребности и особенности каждого ученика с ОВЗ.

**Интерактивные доски, образовательные приложения и онлайн-симуляции, такие как Quizizz, Google Форма, Kahoot и другие используют:**

- при изучении нового материала, для организации, координации учебного процесса;
- на стадии закрепления знаний решается коррекция индивидуального учета знаний, полученных умений и знаний;
- на этапе повторения решаются проблемные ситуации, в результате которых в мыслительный процесс включены все ученики в том числе и учащиеся с ОВЗ.

На уроках физкультуры применение ИКТ способствует облегчить процесс обучения учащихся с ОВЗ как для учителя, так и для самих детей технически сложных видов спорта: баскетбол, волейбол, футбол и т.д.

Пример Quizizz – Тест «Правила баскетбола»

**Пример ссылка на обучение техники «Передачи и ловли мяча» в спортивной игре баскетбол:** [https://www.youtube.com/watch?v=LsnNL\\_gnoaU](https://www.youtube.com/watch?v=LsnNL_gnoaU)





***Инклюзия - значит  
быть человеком.***

**СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

