ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 663 МОСКОВСКОГО РАЙОНА

**Методическая разработка урока на тему: «Использование игровой технологии как средства формирования функциональной грамотности через разучивание базовых шагов и действий в фитбол- аэробике»**

Разработана для детей 6 класса с задержкой психического развития.

|  |
| --- |
|  |

Разработала:

Учитель адаптивной физической культуры

Капитанова Екатерина Григорьевна

Санкт-Петербург

2024

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Ведение**

Рост инвалидности населения в большинстве стран мира, связан с усложнением производственных процессов, увеличением транспортных потоков, возникновением военных конфликтов, ухудшением экологической обстановки и другими причинами. Данные всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) свидетельствуют, что число таких жителей в мире достигает 13%. Дети с нарушениями развития и в частности с ЗПР в каждой стране составляют предмет заботы государства. Важную роль играет оказание им действенной физической, психологической, организационной и другой помощи в рамках урочной и внеурочной деятельности.

**Направленность**

# Методическая разработка урока по адаптивной физической культуре (далее – АФК) на основе фитбол-аэробики для детей 6 класас задержкой психического развития (далее – ЗПР), является общеразвивающей программой и имеет *физкультурно-оздоровительную направленность*.

# Актуальность

Актуальностьданной методической разработки урока, определяется необходимостью успешной социализации людей с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Качественные задания на развитие функциональной грамотности, через использование игровой технологии, позволят детям с ЗПР вооружиться конкретными знаниями, умениями и навыками. Детей необходимо направлять в каждом уроке так, чтобы этот процесс оказывал положительное влияние на развитие интеллектуальных и волевых качеств и последовательное формирование новых познавательных интересов, правильных взглядов, а в конечном счете и достаточно прочных убеждений в области двигательной деятельности. В этих целях необходимо настойчиво активизировать мышление занимающихся, добиваться понимания ими сути выполняемых действий, создавать условия для проявления самостоятельности, личной ответственности за свою работу, за поведение в целом, приучать их владеть своими эмоциями.Программа по адаптивной физической культуре на основе фитбол-аэробики позволит детям с ограниченными возможностями здоровья освоить и уметь применять функциональную грамотность, замедлить развитие патологических процессов, способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма, а также научиться преодолевать психологические барьеры и ориентироваться в окружающем мире.

**Новизна**

***Фитбол-аэробика –*** достаточно молодой вид оздоровительной тренировки с использованием специального мяча (фитбола).Занятия с фитболом пользуются популярностью. Большие яркие мячи отлично поднимают настроение, служат источниками коммуникации между детьми и делают уроки более эмоциональными и интересными. Главной отличительной чертой и преимуществом этих занятий является отсутствие ударной нагрузки на нижние конечности. Щадящие тренировки позволяют разгрузить суставы и в то же время задействовать много мышц, укрепляющих их. Фитбол-аэробика эффективна так же в отношении сердечно-дыхательной системы и вестибулярного аппарата.

**Цель урока:** Ознакомление и практическое использование приемов функциональной грамотности на уроках физической культуры, через игровую технологию и работы в группах, для внедрения в практике повышение мотивации детей к урокам физической культуры. Дать общее представление о базовых шагах фитнеса и их связи с общей физической подготовкой для освоения комбинаций в фитбол-аэробики.

**Общие задачи**

1. Образовательные задачи: Познакомить учащихся с базовыми шагами фитбол-эробики, где широко используются навыки, в рамках которых можно рассматривать критическое мышление, ведущее к функциональной грамотности; Создать условия для формирования мониторинга состояния здоровья. Научить различать шаги, применять теоретические знания на практике, логично и последовательно излагать свою мысль, способности к самопознанию и самоконтролю;
2. Развивающие задачи: Развивать умения выделять и формировать то, что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения знаний.

Формировать умения контролировать, оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

1. Воспитательные задачи: Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои действия и поступки, нацеленные на здоровый образ жизни. Формировать мотивацию учебной деятельности. Воспитать умение слушать, работать в команде, способствовать формированию интереса к предмету физическая культура и уверенности в своих силах и желание добиться больших результатов;

**Специальные задачи**

1. ***Коррекционные***

* способствовать коррекции недостатков физического развития;
* способствовать развитиюпроприоцептивной системы: коррекции восприятия схемы тела и совершенствованию мышечного чувства.

1. ***Профилактические***

* формировать двигательный стереотип правильной осанки;
* корректировать вторичные функциональные нарушения при плоскостопии;
* противодействовать венозному застою;
* обучать приемам регулирования психического и эмоционального состояния

1. ***Оздоровительные:***

* способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и других систем организма.

**Условия реализации:** Методическая разработка предназначена для реализации с учениками 6 класса с ЗПР во время занятий адаптивной физической культурой.

**Материально-техническое обеспечение**

**Материальное обеспечение программы**

Для качественного проведения занятий необходимы: спортивный зал, гимнастические скамейки, гимнастические коврики, презентационный материал, листы с заданиями, карандаши, секундомеры, степ платформы, скакалка, гимнастический мат, эспандер, линейка, мел, фитболы диаметром 65см, гантели весом:1 кг, 1,5 кг, резиновые эспандеры различного сопротивления в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, мячи диаметром 20 см, беспроводная акустическая JBL Charge 4.

**Требования к спортивной одежде и обуви занимающихся:**

Спортивная форма занимающихся должна быть для них удобна, без кнопок, крючков и молний; спортивные брюки должны быть не широкими; спортивная обувь на нескользящей белой подошве (кроссовки, кеды).

**Используемая литература**

1. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика. В 2 т. Т. 2 Аэробика: Частные методики.-М.: Федерация аэробики России. 2022. – 232
2. Литвинова О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2023. - № 10. – С. 118-121
3. Малкина-Пых И. Г. Возможности формирования позитивного самоотношения личности методами ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры // Вестн. Балтийского федер. ун-та им. И. Канта. - 2010. - № 5. - С. 101-108
4. Мякинченко Е. Б., Шестакова М. П. Аэробика: Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры.-М.:ТВТ Дивизион, 2006.-270 с.
5. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Теоретико-методические основы занятий фитбол-эробикой: учебное пособие-РГПУ им. А.И. Герцена. 2011.-114

**Конспект занятия по фитбол-аэробике**

**Тема:**

**«Использование игровой технологии как средства формирования функциональной грамотности через разучивание базовых шагов и действий в фитбол- аэробике»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап образовательного процесса** | **Деятельность учителя** | **Деятельность учащегося** | **Универсальные учебные действия. Функциональная грамотность** |
| Подготовительная часть. | Проверка готовности учащихся к уроку (наличие спортивной формы и сменной обуви). Построение. Приветствие.  *Игра «Скажем «Здравствуйте!»* Провожу со всем классом одновременно.  Скажем «Здравствуйте!» руками *(участникам игры нужно придумать свой жест для приветствия и поприветствовать им всех присутствующих).*  Скажем «Здравствуйте!» глазами *(игрокам можно встретиться взглядом с тем, с кем хочется).* | После звонка строятся в спортивном зале. Выполняют построение. Приветствуют друг друга в игровой форме. | **Личностные:** Формируем мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности. |
| I этап Организационный момент |
|  |
| II этап  Актуализация знаний | Для того чтобы начать наш урок, необходимо прежде обозначить тему этого урока. Внимание на экран проектора, там вы увидите слова «Использование игровой технологии как средства формирования функциональной грамотности через разучивание базовых шагов и действий в аэробике» Дети, давайте вспомним из каких частей состоит урок физической культуры. - Как вы считаете, для чего служат подготовительная часть урока, основная и заключительная? Из домашнего задания вспомним, где зародилась фитбол-аэробика, сколько существует шагов в фитбол-аэробики и как они называются. Для чего они нужны и чем они отличаются между собой? С помощью каких простых и доступных упражнений можно разучить эти шаги? Для того, чтобы грамотно самостоятельно составлять связки из элементов, мы должны знать методику выполнения отдельных шагов. Этим мы с вами и займѐмся на нашем уроке. Также вспомним, как правильно замерять ЧСС для саморегуляции и самоконтроля во время выполнения упражнений. Во основной части урока разучим танцевальную связку из базовых шагов. И чтобы на уроке у нас все получалось отлично, давайте широко-широко улыбнемся друг другу и пожелаем всем удачи! Я желаю вам всем удачи и мы начинаем наш урок! - А сейчас перейдѐм к перестроению к выполнению разновидностей ходьбы. 1. Обычная  - Следим за осанкой.  2. Ходьба на носках руки вверх  - Тянем руки вверх, ладони внутрь не забываем об осанке.  3. Ходьба на пятках руки за голову  - Не наклоняться вперѐд.  - Корпус держать ровно  4. Ходьба: - на внешнем своде стопы  -спина прямая.  - А теперь согнули руки в локтях. Поднялись на переднюю часть стопы и приготовились к медленному бегу.  Даю команду – бег в среднем темпе.  Даю команду перейти на шаг.  А сейчас мы выполним замер ЧСС. Вспомним те места, где можно нащупать пульс. Ребята, поднимите руки у кого пульс выше 80 ударов в минуту. Из домашнего задания вспоминаем, какой тип нагрузки при пульсе 160- 190 уд/сек., 100-120 уд/сек., Как вычислить максимальную ЧСС?  Ребята, посмотрите на картинку и посчитайте сколько фитболов и сколько участников изображено на фото?    Класс «Равняйсь!», «Смирно!», | Вступают в диалог с учителем.  Внимательно слушают педагога  Высказывают свои предположения по заданному вопросу.  Вспоминают домашнее задание и отвечают на вопросы  Улыбаются друг другу. Настраиваются на работу.  Выполняют упражнения строго в соответствии с указаниями учителя  Выполняют перестроение и ходьбу в заданном темпе с соблюдением дистанции  Передвигаясь по залу, соблюдают дистанцию 2 шага. Выполняют упражнения. Чѐтко выполняют методические указания учителя Выполняют физические упражнения, разученные во время предыдущих занятий.  Ученики замеряют ЧСС. Вступают в диалог с учителем. вычисляют ЧСС для своего возраста. | **Познавательные**: извлекают необходимую информацию из объяснения учителя, и собственного опыта.  **Естественнонаучная грамотность**  **Читательская грамотность** Личностные: воспитание самостоятельности в поиске информации.  **Регулятивные:** развитие внимания, дети умеют оценивать правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера допущенных ошибок.  **Математическая грамотность** |
| Основная часть  III. Применение теоретических положений в условиях выполнения базовых шагов фитбол-аэробики | Озвучивание команд и диалог учителя с учениками  Дети, сейчас мы с вами поиграем в одну увлекательную игру. Чтобы заниматься аэробикой нужно иметь силы и вам нужно рассчитать сколько энергии (в ккал) поступит в Ваш организм, если на завтрак Вы съедите 100г каши, яблочный пирог массой 200г и выпьете 200 мл чая. Для расчета используйте калькулятор калорий.  Сейчас я вас объединю в группы и мы поиграем в игру по станциям. Обратите внимание на надпись на маркерной доске:  - ФИТБОЛ-АЭРОБИКА-----------  - Как вы думаете, что такое фитбол аэробика?  -Какие виды фитбол-аэробики вы знаете?  -Когда разучиваются базовые шаги? (во время выполнения упражнений)  -Сколько денег необходимо потратить, для закупки оборудования, если 1 фитбол стоит 750 рублей, а нам их нужно 18?  -Сейчас мы с вами поиграем в игру по станциям и для этого нужно разделимся на 3 команды. Каждая команда найдёт свою станцию.  **1 задание:** Укаждой станции будет свой шаг и инструкция к его выполнению, которую вам нужно будет прочитать и нарисовать заданный вам шаг максимально ярко.  **2 задание**: Посовещавшись устно надо ответить на вопрос как выполняется ….  **March**?  **V-step**?  **Step-touch**?  **3 задание:** Дети, вам необходимо найти под столом новый шаг и по очереди представить его, выполнив действие физически.  Давайте разберем:  **1. March(**1-шаг правой на месте;  2-шаг левой на месте.)  **2**. **V-step(**Этот шаг назван так из-за схожести рисунка, который мы вышагиваем по полу, с латинской буквой «V».  1-шаг правой вперед вправо (правая диагональ);  2-шаг левой ногой вперед влево (левая диагональ):  3-шаг правой назад влево в исходное положение;  4-шаг левой назад вправо в исходное положение.  **3. Step-touch(**Это обычный приставной шаг. Шаги на два счета, как правило (не всегда), делаются минимум по два. Т.е. шаг в одну сторону и шаг в другую сторону.  1-шаг правой в сторону;  2-левую приставить к правой на носок.  3-шаг левой в сторону  4-правую приставить к левой.  Когда вы выполняете шаги, всегда интересно знать, чего вы сумели достичь, сумели ли вы выучить комбинацию.  Перестроение с удобной дистанцией | Обучающиеся внимательно слушают задание и отвечают свои варианты.  Выполняют зупражнения. Внимательно слушают методические замечания учителя. Соблюдают технику безопасности  Дети рассчитываются на 1-2-3- и занимаю места на своих станциях  Совещаются и капитан команды рассказывает свой шаг.  Дети выполняют необходимые расчёты для определения финансовой составляющей и стоимости всех необходимых фитболов  Перестроение с удобной дистанцией, поочерёдное выполнение шагов.  Дети совещаются в группах и показывают как выполняется тот или иной шаг.  Дети находят новый шаг и представляют его физически перед одноклассниками и педагогом  Дети внимательно слушают педагога, выполняют комбинацию шагов  Перестраиваются с удобной дистанцией | **Естественнонаучная грамотность**  **Познавательные УУД:**  Формируем на основе анализа объектов умения делать выводы.  **Глобальные компетенции**  **Финансовая грамотность**  **Креативное мышление**  Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания (**личностные результаты)**  **Регулятивные:** развитие  внимания, умеют оценивать  правильность выполнения  действия; вносят  необходимые коррективы в  действие после его  завершения на основе его  оценки и учета характера  допущенных ошибок. |
|  | **4 задание**  А сейчас, наша с вами задача, совершенствовать технику выполнения шагов с фитбол мячами. Послушайте рекомендации по выполнению:   1. При ведении мяча активно работать в локтевом суставе. 2. Бросок мяча вверх будет точным, если после взмаха, руки остановятся в положении вперёд-вверх и в этот момент ладони подтолкнут мяч.   Для успешной ловли мяча необходимо следить за его полётом и ловить за бока на линии «экватора». | Дети берут фитбол мячи, слушают рекомендации педагога. | **Познавательные УУД** Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта **Коммуникативные УУД** Анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. |
|  | **1.**К**оманда выполняет** Одиночные удары в пол и ловля мяча; | Дети в командах по очереди выполняют заданные педагогом действия | Регулятивные: принимают  инструкцию педагога и четко  ей следуют.  Коммуникативные: умеют  договариваться и приходить к  общему решению в  совместной деятельности,  задавать вопросы;  контролируют действия  партнера. |
|  | **2.Команда выполняет** Ведение двумя руками поочередно в движении и стоя:  (правой-левой-правой-левой) | Затем меняются по часовой стрелки до совершения полного круга |  |
|  | **3.Команда выполняет**  Броски мяча вверх с последующей ловлей в движении и стоя |  |  |
| **Заключительная часть** | Игровое, релаксационное упражнение *«Водопад»*  Голос учителя спокойный и ровный  Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее… Белый свет течёт по вашим плечам, помогает им стать мягкими и расслабленными …(пауза – поглаживание детей). А нежный свет течёт дальше по груди и животу. Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт  и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией. | Дети ложатся на свои фитболы, закрывают глаза и слушают спокойный, нежный голос педагога, который погружает детей в релаксацию и восстановление  Глаза обучающихся плотно закрыты  Дыхание свободное | **Креативное мышление**  **Естественнонаучная грамотность** |
| Подведение итогов | Повторить изучаемый материал, осознать и осмыслить его в более обобщенной форме  Провести рефлексию:  «Чем мы сегодня занимались на уроке?»  «Довольны ли вы своей работой?»  -Урок закончен, до свидания!  Брать на заметку, трудности, с которыми сталкивались дети, чтобы потом оптимальнее подбирать задания. | Внимательно слушают учителя, рефлексируют | Формируем умение осуществлять познавательную и личностную рефлексию.  Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта (познавательные УУД) Анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять (коммуникативные УУД) |