**План – конспект урока по адаптивной физической культуре**

План-конспект урока № 3

для учащихся 3г класса

с отклонением в состоянии здоровья ЗПР

**ЗАДАЧИ:**

**1. Общие**

1.1 Разучить комплекс ОРУ с гимнастической палкой

1.2 Закрепить технику выполнения перекатов в группировке и стойку на лопатках

1.3 Развивать быстроту реакции

**2. Специальные (коррекционные)**

2.1 Способствовать развитию силы мышц

2.2 Развивать подвижность суставов верхних и нижних конечностей

Инвентарь: гимнастические маты, гимнастические палки, фишки, мяч, свисток.

Место проведения: гимнастический зал

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **Вводно-подготовительная часть урока****(8 минут)****Основная часть урока****(30 минут)****Заключительная часть урока****(2 минуты)** | Построение классаСообщение задач урокаУпражнения в ходьбе:-на носках;-на пятках; -на внешнем своде стопы;-2 шага на носках, 2 на пятках;-перекаты с пятки на носок;-в полуприседе, -выпадами;-ходьба скрестным шагом.Переход на бегУпражнения в беге: -правым, левым боком приставными шагами;-2 правым, 2 левым боком приставными шагами;-спиной вперед; -семенящим бегом; Переход на ходьбуВосстановление дыханияОрганизовать класс для поведения ОРУ с гантелями | 30 сек20 сек3 круга3 круга1 круг45 сек | «Класс, в одну шеренгу становись!»«Равняйсь, Смирно!»«По порядку, РАССЧИТАЙСЬ!» Проверить внешний вид учащихся.«Налево в обход-шагом-МАРШ!»Положение рук выполнять по команде - «СТАВЬ!» Ладони вовнутрь, тянуться вверх.«Чаще шаг!»«Бегом МАРШ!»Руки работают как при бегеСмотрим через левое плечоМаксимально расслабляем ноги и руки.«Короче шаг! РЕ-ЖЕ!Шагом МАРШ!»«Класс, на 1,2 – РАССЧИТАСЬ!»«По расчету вперёд шагом – МАРШ» |
| **Комплекс ОРУ с гимнастической палкой** |
| I. И.п. – стойка, палка вниз;1 – левую назад на носок, палку вверх;2 – и. п.;3 – правую назад на носок, палку вверх;4 – и.п.II. И.п. – стойка, палка перед собой; 1 – полунаклон; 2 – и.п.; 3 – полунаклон назад; 4 – и.п.;5 – поворот влево; 6 – и.п.; 7 – поворот вправо; 8 – и.п.III. И.п. – стойка, палка вверх;1 – наклон вправо;2 – и.п; 3 – наклон влево:4 – и.п.IV. И. п. – стойка, палка вперед; 1 – мах левой к правой руке; 2 – и.п.; 3 – мах правой к левой руке; 4 – и.п.V. И.п. – стойка, палка вниз; 1 – шаг правой согнутой через палку; 2 – шаг левой согнутой через палку, стойка палка сзади; 3 –шаг правой назад через палку; 4 – шаг левой через палку назад.VI. И. п. – стойка, палка внизу на ширине плеч, хватом сверху; 1 – поднять палку вверх, присесть; 2 – палку опустить вниз, встать; 3,4 – то же.VII. И. п. – стойка, палка внизу, хватом сверху; 1 – прыжком ноги врозь; 2 – и. п.; 3,4 – то жеVIII. И.п. – палка вверх; 1 – прыжок вперед, палка влево; 2 – и.п;3 – прыжок назад, палка справа ; 4 –и.п.Перестроение класса в шеренгу.Закрепить технику выполнения «Стойка на лопатках»1. Группировка сидя. Из положения сидя на мате, согнуть ноги руками взяться за середину голени и сильно прижать ноги к груди, опустив голову к коленям и прижав руки к туловищу.2. Группировка лежа на спине. Из положения лежа на спине согнуть ноги, взяться руками за голени, подтянуть ноги к груди, наклонить голову вперед.3. Группировка в приседе. В положении приседа взяться руками за середину голеней, подтянуть ноги к груди, наклонить голову к коленям и прижать локти к туловищу; сидеть на всей ступне.4. Перекат назад - вперед. Из исходного положения упор присев легким толчком с одновременным захватом руками за середину голени (группировка) сделать перекат на круглую спину, опуская при этом голову на грудь. Перекат вперед осуществляется энергичным движением вперед плечами и ногами.5. Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и разогнуть ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым.Уборка спортивного инвентаря на свои места.Развитие быстроты реакции посредством спортивной игры «Перестрелка»Организовать учащихся для завершения урока.Подведение итогов урока.Организованный уход из зала. | 4-8 раз4-8 раз4-8 раз4-8 раз4-8 раз4-8 раз4-8 раз4-8 раз15 сек1 мин1 мин4-8 раз4-8 раз4-8 раз30 сек7 мин30 сек1 мин30 сек | *Нога прямая,**смотреть вверх.**Наклон глубже, ноги прямые.**Спина прямая.**Мах выше, нога прямая, ногой касаться палки.**Спина прямая.**Руки прямые, присед глубже.**Спина прямая.**Ноги вместе, спина прямая.**«Класс, кругом, на свои места шагом – МАРШ!»*Ступни на полу, колени слегка разведены.*Локти широко не разводить.*Выполняется совместно с учениками.См. приложение к плану-конспекту\*Построение в одну шеренгу.Мини-анализ урока, оглашение оценок за урок, домашнее задание.«Напра-ВО! На выход из зала шагом-МАРШ!» |

***Подвижная игра «Перестрелка»\****

**Перед началом игры** площадку размечают следующим образом:
• Площадка делится пополам. Каждая половина – это территория одной команды.
• У задней линии площадки обозначается линия «плена». Здесь будут находится «выбитые» игроки противоположной команды.

Схема разметки площадки для подвижной игры «Перестрелка»
 

Игроки обоих команд произвольно располагаются на своих половинах поля. **Цель игры** – попасть мячом в игрока противоположной команды и увернуться от мяча самому. Если в игрока попали мячом, то он отправляется «в плен». Из плена можно «выручиться», если игроки своей команды перебросят мяч «пленному», он поймает его «с лету» и перебросит обратно игрокам своей команды. Игра идет на заранее оговоренное время (около 5-7 минут), после чего судья останавливает игру и подсчитывает количество пленных. У какой команды пленных меньше, та и становится победителем. Игра может быть закончена досрочно, Если все игроки одной из команд оказались в «плену», то игру заканчивают досрочно.
**Правила подвижной игры с мячом «Перестрелка»**
• В ходе игры участники не имеют права заходить на половину площадки противника.
• Салить можно только мячом, который не коснулся земли или другого игрока. Если мяч коснулся земли, его можно смело подбирать и кидать в противника.
• Салить мячом можно в любую часть тела, кроме головы
• Летящий мяч можно ловить, но если игрок, поймавший мяч, его выронит, он считается осаленным и отправляется «в плен».
• Если игроку удалось поймать летящий мяч, то игрок противоположной команды, бросивший этот мяч отправляется «в плен».
• Если мяч упущен и укатился в зону «плена», то находящиеся там игроки могут выбивать таким мячом игроков противника.
• Мяч можно перебрасывать игрокам своей команды, но не более трех раз подряд.
• При нарушении правил мяч передается команде противника.
• В начале игры мяч разыгрывается судьей на центральной линии между капитанами команд. Мяч подбрасывают, а капитаны стараются отбить его в сторону своей команды. Такое разыгрывание можно заменить жеребьевкой.