ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ШКОЛА № 370

МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

Конспект урока по адаптивной физической культуре, для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата младшего школьного возраста.

Выполнила:

Тихонова Вероника Алексеевна

Учитель адаптивной физической культуры

Санкт-Петербург

2022

Конспект урока АФК у детей младшего школьного возраста со спастической диплегией легкой степени.

Тема урока: «Обучить технике выполнения прыжка в длину с места у детей младшего школьного возраста со спастической диплегией легкой степени посредством выполнения специальных упражнений по разделу легкая атлетика »

Задачи:

Образовательная: разучивать технику выполнения прыжка в длину с места посредством специальных упражнений по разделу лёгкая атлетика.

Развивающая: развивать силу мышц ног посредством выполнения специальных упражнений по разделу легкая атлетика .

Воспитательная: воспитывать бережное отношение к своему здоровью

Коррекционная: способствовать увеличению силы мышц ног нижних конечностей.

Инвентарь: мел.

Особенности класса:

В классе четверо детей. У всех спастическая диплегия легкой степени , передвигаются без помощи коляски . Дети они могут выполнять большинство упражнений.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| Вводная часть урока  10 мин | Организовать учащихся к проведению урока | Построение  Сообщение задач урока  Проведение инструктажа по технике безопасности (в домашних условиях) | 1 мин. | Узнать самочувствие учащихся.Проверить наличие спорт.формы, отсутствие украшений |
| Активировать работу ССС | И.п. - сидя на стульях  1- руки вверх, тянемся вверх-назад  2- и.п.  3- руки вверх, тянемся вверх-назад  4-и.п. | 5 раз | Руки прямые, ладони направлены внутрь, прогиб в спине, взгляд направлен вперед |
| Повысить эластичность грудинно-сосцевидную мышцу шеи | И.п. - сидя на стульях  1- поворот головы вправо  2- и.п.  3- поворот головы влево  4-и.п. | 5 раз | Поворот головы точно в сторону, выполнять в медленном темпе, спина прямая, носом тянемся назад |
| Повысить эластичность трапециевидной мышц шеи | И.п. - сидя на стульях  1- наклон головы вперед  2- и.п.  3- наклон головы вперед  4-и.п. | 5 раз | Подбородком касаться груди, выполнять в медленном темпе, спина прямая |
| Повысить подвижность в плечевых суставах | И.п. - сидя на стульях, руки к плечам  10 кругов в плечевом суставе вперед  10 кругов в плечевом суставе назад | 1 мин | Рисовать плечом большой кругом  Спина прямая  Локти не поднимать  Выполнять в медленном темпе, взгляд направлен вперед |
| Повышать эластичность сгибателей и разгибателей в лучезапястных суставах | И.п. - сидя на стульях, руки вперед, ладони вниз  1-поднять кисть вверх-назад  2.-и.п  3- опустить кисть вниз-назад  4-и.п. | 1 мин | Руки прямые, взгляд направлен вперед, выполнять в медленном темпе, большая амплитуда, пальцы сомкнуты |
| Повышать эластичность мышц спины | И.п.- сидя на стульях, руки к плечам, локти в стороны  1-3- 3 пружинящих наклона туловища вперед  4- и.п. | 5 раз | Наклоны выполнять точно вперед, большая амплитуда, спина прямая,  Выполнять в медленном темпе |
| Организовать учащихся для выполнения упражнений  Основная часть урока | Перестроение | 1 мин | дети встают на лицевую линию. |
|  | Способствовать укреплению мышц стоп нижних конечностей | И.п.-основная стойка руки на пояс  выполнить прыжки на месте. | 2 раза  по 10 прыжков | спина прямая, взгляд вперед, прыжки выполняются на передней части стопы. |
| Способствовать укреплению мышц стоп. | И.п.-основная стойка руки на пояс  выполнить прыжки с продвижением вперёд. | 10 прыжков  2 раза | спина прямая, взгляд вперед, прыжки выполняются на передней части стопы. |
| Способствовать укреплению мышц стопы. | И.п.-основная стойка руки вдоль туловища.  выполнение прыжков с продвижением вперёд и выполнение маха с полусогнутыми руками | 2 раза  по 10 прыжком | спина прямая, взгляд вперед. прыжки выполняются на передней части стопы, работа рук вдоль туловища. |
| Способствовать укреплению мышц стоп и передней части бедра | И.п- стойка ноги врозь, руки вдоль туловища  выполнить произвольный прыжок вперёд, с махом рук.  1-встать на носки  2-выполнить мах руками  3-выполнить прыжок вперёд  4-и.п | 6 раз | руки прямые, спина прямая, взгляд вперед, при выполнении прыжка тело подать чуть вперёд |
| Способствовать укреплению мышц стоп и передней поверхности бедра | И.п.- стойка ноги врозь, руки вдоль туловища  1- подняться на носки 2- выполнить мах руками  3-выполнить прыжок вперёд с приседом  4-и.п | 4 раза | спина прямая, взгляд вперед, при прыжке тело подать чуть вперёд. |
|  | Способствовать укреплению мышц стоп и передней поверхности бедра. | И.п.- стойка ноги врозь, руки вдоль туловища  1- подняться на носки 2- выполнить мах руками  3-4 выполнить прыжок вперёд с приседом «лягушка»  5-и.п | 4 раз | спина прямая, при прыжке тело подать чуть вперёд, взгляд вперёд. |
|  | способствовать  расслаблению мышц ног | бег трусцой | 1 мин | спина прямая, руки работают вдоль туловища, взгляд вперед, бег в медленном темпе, друг друга не обгонять. |
|  | восстановить работу ЧСС и ДС | ходьба  вдох-руки через стороны  выдох-руки вниз через стороны. | 1 мин | спина прямая, Выполнять в медленном темпе, вдох через нос, выдох через нос. |
|  | Закрепить технику выполнения прыжка в длину с места | «самый дальний прыжок»  дети стоят на лицевой линии. По сигналу учителя дети выполняют прыжок в длину с места одновременно и фиксирует свое положение при приземлении.  учитель проходит и смотрит ,кто дальше всех прыгнул  победил тот ученик ,кто дальше всех прыгнул большее количество раз. | 3-4 мин | внимательно слушать команду учителя, спина прямая, взгляд вперёд, зафиксировать свое приземление, при прыжке туловище подать чуть вперёд.  учитель внимательно следит и отмечает кто дальше всех прыгнул. |
| Заключительная часть урока | Организовать учащихся к окончанию урока | построение | 2 мин | построение |
|  | Подвести итоги урока | Озвучивание результатов урока  Рефлексия  Организованный выход из зала | 2 мин | Проверить самочувствие учащихся  Какие упражнения давались трудно |