ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ШКОЛА № 370

МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

**Конспект урока по адаптивной физической культуре для детей с нарушением зрения среднего школьного возраста**

 **Выполнила:** Тихонова Верника Алексеевна

Учитель адаптивной физической культуры

Санкт – Петербург

2022

**Конспект урока**

**Нозология:** Слабовидящие

**Возраст:** средний школьный возраст

**Специфика класса:** В классе 6 человек. Все дети с нарушением зрения. Два ребенка с близорукостью (миопией) – средняя степень. Один ребенок с астигматизмом. Остальные дети с дальнозоркостью (гиперметропией).
**Тема:**  Гимнастика – Упражнения в равновесии.

**Задачи:**
**а) образовательная:** Разучить технику выполнения упражнений в равновесии
**б) развивающая:** Развивать координационные способности
**в) воспитывающая:** Воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни
**г) коррекционная:** Формировать правильную осанку.

**Инвентарь:** гимнастический коврик, веревка, книга.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть** **урока** | **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания**  |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ10МИН | Организация учащихся для проведения урока | 1. Построение.2. Приветствие и сообщение задач урока.3. Проведение инструктажа по ТБ (в домашний условиях) | 2 мин | Построение учащихся, проверка наличия спортивной формы. По ТБ необходимо убрать волосы, снять все украшения, застегнуть все молнии на одежде и завязать шнурки. Помещение должно иметь достаточно места для занятия, не должно быть острых углов и лишних предметов. Все упражнения выполнять по команде учителя. В случае плохого самочувствия немедленно обратиться к преподавателю. |
| Подготовить организм к предстоящей работе  | Ходьба на месте | 30 сек | В среднем темпе. Спина прямая, взгляд направлен вперед. |
| Подготовить мышцыпередней части стопы. | Ходьба на носках, руки в стороны. | 30 сек | Спина прямая, руки прямые, взгляд направлен вперед. |
| Повышатьэластичностьикроножных мышц. | Ходьба на пятках, руки вверх. | 30 сек | Спина прямая, руки прямые. ладони направлены во внутрь, взгляд направлен вперед. |
| Активизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем | Бег на месте | 1 мин | Бег в среднем темпе, спина прямая, руки работают. |
| Востановить дыхание | Ходьба на местеВдох – руки в стороныВыдох - руки вниз  | 30 сек  | Вдох через нос,выдох резко через рот. |
| Формировать навыки правильной осанки | И.п – стойка ноги врозь, руки в стороны 1- Встать на носки, руки вверх 2-3-Тянуться вверх 4-И.п | 4-6 раз | Спина прямая, взгляд направлен вперед, тянуться как можно выше. |
| Развивать подвижность плечевого сустава | И.п – стойка ноги врозь, руки к плечам 1-4- 4 круга в плечевом суставе вперед 5-8-То же назад. | 4 – 6 раз  | Круги больше, спина прямая, смотрим вперед. Сводить лопатки. |
| Повысить эластичность косых мышц живота | И.п – стойка ноги врозь, руки перед грудью 1-3 - 3 пружинящих поворота вправо. 4-И.п 5-7-То же влево 8- И.п | 4 – 6 раз | Спина прямая, локти в стороны. |
| Повысить эластичность мышц в поясничном отделе позвоночника | И.п – стойка ноги врозь широкая, руки вниз 1-Наклон вниз к правой ноге2-Наклон вниз 3-Наклон вниз к левой ноге 4-И.п | 4 – 6 раз  | Выполнить наклоны как можно ниже, ноги в коленях не сгибать. |
| Повысить эластичность 4-х главой мышцы бедра | И.п – выпад правой ногой вперед, руки в стороны 1-3- 3 покачивающихся движения вверх-вниз 4- прыжком смена ног 5-7- 3 покачивающихся движения вверх-вниз 8-И.п | 4 –6 раз  | Спина прямая, задняя нога прямая. Выполнять пружинящие движения ниже. |
| Активизировать работу ССС и ДС | И.п – стойка, руки вниз1- прыжком ноги врозь, руки вверх 2- прыжком И.п | 4 – 6 раз | Руки не сгибать, спина прямая, смотреть вперед. |
| ОСНОВНАЯЧАСТЬ20-25МИН | Организовать учащихся для проведения основной части урока | Подготовка инвентаря | 1 мин  | Учащиеся готовят инвентарь для основной части урока  |
| Активизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем | Ходьба на месте | 30 сек | Спина прямая, взгляд вперед, внимательно слушать счет учителя. |
| Способствовать формированию динамического равновесия | Ходьба на месте с закрытыми глазами | 30 сек  | Спина прямая, взгляд вперед, вдох через нос, выдох через рот, при открытии газ посмотреть сменилось ли положение учеников с места. |
| Способствовать формированию динамического равновесия | Ходьба на носках по линии с различными движениями рук вперед, вверх, в стороны  | 1 мин  | Спина прямая, взгляд вперед, внимательно слушать команды учителя. |
| Способствовать формированию динамического равновесия | Ходьба на носках по линии с закрытыми глазами руки в стороны  | 2 мин | Спина прямая, глаза закрыты, руки прямые. |
| Способствовать формированию динамического равновесия | Ходьба на носках по линии, руки на пояс, по сигналу учителя остановка, выполнить полуприсед | 2 мин  | Спина прямая, руки на пояс, взгляд вперед, внимательно слушать команды учителя. |
| Способствовать формированию динамического равновесия | Ходьба по веревке, руки в стороны, положить книгу на голову  | 2 мин | Спина прямая, руки в стороны, взгляд вперед, идти точно по веревке |
| Способствовать формированию статического равновесия | «Ласточка»И.п : основная стойка, руки вниз1-руки в сторону2-отведение правой ноги назад на носок 3-поднимаем правую ногу параллельно полу стоим в этом положении 10 счетов4-и.п5-8- тоже левой ногой  | 3 раза каждой ногой3 мин | Спина прямая, взгляд вперед, ноги не сгибать в коленных суставах, руки прямые. |
| Способствовать формированию статического равновесия | « Цапля»И.п: основная стойка, руки вниз, глаза закрыты 1-правую ногу сгибаем в колене и поднимаем вверх, руки в стороны стоим в этом положении 10 счетов2-и.п3-4- тоже самое левой ногой  | 2 мин2 раза каждой ногой  | Спина прямая, руки в стороны прямые, глаза закрыты, внимательно слушать счет учителя. Следить за учениками кто потеряет равновесие. |
| Нормализовать функциональное состояние организма после физической нагрузки | И.п -основная стойка1-вдох,руки в стороны2-выдох,руки в низ | 1 мин | Спина прямая, руки не поднимать выше плеч. Глубокий вдох через нос. Резкий выдох через рот. |
| Игра на активизацию слухового аппарата  | «Угадай что за звук?» | 6 мин  | Посадить учеников на гимнастический коврик.учитель издает звуки разными предметами, задача учеников понять от какого предмета был издан звук. |
| Организация учащихся для проведения заключительной части | Учащиеся ложатся на гимнастический коврик, и закрываю глаза. | 30 сек | Коврик должен лежать на ровной поверхности. Ложиться нужно медленно, без резких движений.  |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ5 МИНУТ  | Восстановить функциональное состояние учеников | «Страна расслабления» | 2 мин | Учащиеся закрывают глаза. Расслабляют все мышцы тела. Восстановление дыхания. По команде учителя учащиеся медленно открывают глаза и аккуратно садиться. |
| Подвести итоги урока | Уборка инвентаряПодведение итогов урокаПроверка полученных знаний Рефлексия | 3 мин |  |