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** |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  10  М  И  Н | 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 мышцы  передней части стопы. | Ходьба на носках, руки в стороны. | 30 сек | Спина прямая, руки прямые, взгляд направлен вперед. |
| Повышать  эластичность  икроножных 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 месте  Вдох – руки в стороны  Выдох - 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 ноге  2-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 вниз  1- прыжком ноги врозь, руки вверх  2- прыжком И.п | 4 – 6 раз | Руки не сгибать, спина прямая, смотреть вперед. |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  20-25  М  И  Н | 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 вниз 1-руки в сторону 2-отведение правой ноги назад на носок  3-поднимаем правую ногу параллельно полу стоим в этом положении 10 счетов 4-и.п  5-8- тоже левой ногой | 3 раза каждой ногой  3 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 счетов 2-и.п  3-4- тоже самое левой ногой | 2 мин  2 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 стойка 1-вдох,руки в стороны 2-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. |
| З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  5  М  И  Н  У  Т | 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 инвентаря  Подведение итогов урока  Проверка полученных знаний  Рефлексия | 3 мин |  |