**План-конспект урока адаптивной физкультуры**

*Учителя физкультуры*

*ГОУ ЯО «Переславль-Залесская школа-интернат №3»*

*Шобанов Андрей Сергеевич,*

*Пак Владимир Сергеевич*

**Класс: 3 класс для обучающихся с умеренной и лёгкой умственной отсталостью.**

**Место проведения:** кабинет АФК

**Тема:** Формирование навыков ходьбы, развитие координации движений, вестибулярной системы.

**Цель урока:** развитие умений в упражнениях на доске «Бильгоу». Учить правильной ходьбе в костюме «Ардос» в разных направлениях.

**Коррекционные задачи урока:**

1. формировать двигательные умения и навыки;
2. развивать двигательные способности в процессе обучения;
3. формирование правильной осанки;
4. раскрывать возможность избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно - физкультурной деятельности.

**Воспитательные задачи урока:**

1. Воспитание настойчивости, целеустремлённости.
2. Формирование интереса к адаптивному спорту.

**Инвентарь и оборудование:** доска «Бильгоу», мячи, мяч – маятник,

цветозонированная рейка, мишень обратной связи, телескопическая стойка с мишенями

**Тип урока**: обучающий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка |
| **Подготовительная часть 5 мин** |
|  | Построение, сообщение задач | 1 мин. |
|  | **«Освоение балансира»**1.     Доска располагается перед ребенком. Встать на доску и покачаться на ней.2.     Встать и спустится с доски: спереди; сзади; с обеих сторон.3.     Встать на доску, закрыть глаза и покачаться.4.     Стоя на доске вращать двумя руками вперед назад; только правой, только левой.5. Стоя на доске поднять обе руки вперед, в стороны, вверх.6. Стоя на доске правая рука вперед, левая в сторону. | 20 с20 с20 с1 мин1 мин1 мин |
| **Основная часть 15 мин** |
|  | **«Комплекс упражнений с «Мешочками»**1. Подбрасываем мешочек вверх и ловим снизу.2. Подбрасываем мешочек правой рукой, ловим левой и перекладываем за спиной в правую руку.**«Комплекс упражнений с набором мячей»**1.     Присесть и положить мяч на пол, поднять мяч с пола.2.     Ловить и бросать мяч от взрослого.3.     Ловить и бросать мяч от взрослого с отскоком от пола.4.     Кинуть мяч перед собой, поймать двумя руками. **«Комплекс упражнений с мячом – маятником»**1.     Отталкивать мяч-маятник двумя руками, одной.2.     Толкнуть мяч двумя руками: по центру, справа, слева.**«Комплекс упражнений с цветозонированной рейкой»**Цветозонированная рейка используется совместно с мячом-маятником.1.     Отбивать мяч разными секторами планки (Игра «Съедобное-несъедобное»)2. **«Комплекс упражнений с мишенью обратной связи»**1.     Попасть в мишень мячом-попрыгунчиком двумя руками и поймать двумя руками.2.     Попасть в мишень мячом-попрыгунчиком одной рукой и поймать его двумя руками.3.     Попасть в мишень мячом-попрыгунчиком одной рукой и поймать его той же рукой.4.     Попасть в мишень мячом-попрыгунчиком одной рукой и поймать его другой рукой.5.     Попасть мячом-попрыгунчиком в середину доски (цифра 9) и поймать его.6.     Попасть мячом-попрыгунчиком в цифру, которую называет взрослый, и поймать его.7.     Попасть мячом в заданный цвет.8.     Попасть мячиком последовательно во все зеленые (красные, желтые) фигуры.9.     Попасть мячиком во все квадраты (круги, треугольники).10. Попасть мячиком во все не красные (желтые, зеленые) треугольники (круги, квадраты).11. Попасть мячиком в цифры от 1 до 9 в прямом и обратном порядке.12. Попасть мячиком в число, которое является ответом на заданный арифметический пример.13. Попасть мячиком в фигурку-цифру-цвет, расположенную слева-справа-сверху-снизу от центра (цифра 9). **«Комплекс упражнений с телескопической стойкой с мишенями»**Упражнения выполняются стоя на балансировочной доске. Стойка с мишенями применяется совместно с мячом маятником и цветной рейкой.1.     Оттолкнуть мяч, но не задеть мишень, затем сбить мишень.2.     Сбить мячом маятником кубики, расположенные на стенде.3.     Оттолкнуть мяч слева-справа от кубика, заданного взрослым.4.     Оттолкнуть мяч, но не задеть мишень, затем сбить мишень (с цветозонированной рейкой). | 20 с20 с10 раз10 раз10 раз10 раз10 раз10 раз2 мин8-10 раз каждое упражнение8-10 раз каждое упражнение |
|  | Ходьба в костюме «Ардос» в разных направлениях, вперед спиной, приставным шагом, ходьба по лестнице вверх-вниз | 5 мин |
| **Заключительная часть 5 мин** |
|  | Развивающая коррекционная игра с биоуправлением «Тимокко» (развитие движений верхних конечностей, зрительно-моторной координации). |  |