ГУСО «Пружанский районный центр коррекционно – развивающего обучения и реабилитации»

**Конспект открытого урока по адаптивной физической культуре в 7 классе**

по учебному плану 2 отделения специальной школы,

специальной школы – интерната для детей с интеллектуальной недостаточностью

**Тема**: **«Преодоление полосы препятствий из 3 станций»**

Учитель Пульковская Н.Н.

**Тема**: **«Преодоление полосы препятствий из 3 станций»**

**Задачи:**

Формирование двигательных действий: прыжков, навыков лазанья и перелезания, строевых упражнений, ловли, катания и передачи мячей разных по величине, и весу

Развитие координационных способностей , выносливости учащихся, внимания

Воспитание интереса к двигательной активности при использовании различных средств физической культуры

**Инвентарь и оборудование:** обручи, мячи, гимнастический мат, бревна, игрушки слон, попугай, паук, паутина, магнитофон, теннисные шарики

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** | **Частные задачи** |
| Подготовительная 11-12 мин. | **Построение, приветствие,** **сообщение темы и задачи урока**«Ребята, сегодня вы отправитесь на необитаемый остров. А что ждет на острове путешественников? И что им предстоит преодолеть? (ответы детей). Ребята вас ждут приключения. На нашем необитаемом острове мы будем преодолевать препятствия, бегать, прыгать, будете ловкими, смелыми и выносливыми. К морю поедем на поезде и сделаем зарядку».**Паровозик.** Ходьба на месте, делая руками попеременные движения и приговаривая при этом «чух-чух-чух». (дых.упр.) **Ходьба** в обход по залу:- на носках, руки вверх;- на пятках, руки за головой;-высоко поднимания бедро “Аист;-с разным положением рук**Бег**:-с высоким подниманием бедра;- приставными шагами правым, левым  боком.Переход на ходьбу, восстановление дыхания. **Комплекс ОРУ** на месте:1. И.п. - основная стойка.
2. Руки в стороны
3. Руки вверх, подняться на носки, потянуться
4. Руки в стороны
5. Исходное положение
6. И.п. - стойка руки на поясе. Наклоны головы
7. вперед
8. назад
9. вправо
10. влево
11. И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх

1-2 – рывки руками назад 3-4 – смена рук, рывки руками назад1. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью

1-2 – рывки согнутыми руками назад 3-4 – рывки прямыми руками назад с поворотом туловища вправо5-6 – рывки согнутыми руками назад 7-8 – рывки прямыми руками назад с поворотом туловища влево 5.  И.п. - стойка, ноги на ширине плеч.  1- взмах руками вперёд «тик» (вдох)  2- взмах руками назад «так» (выдох)  **Часики.** (дых.упр.) 1. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч

 1- поворот вправо (вдох) 2- поворот влево со звуком «ши-ши-х» (выдох). **Косари** (дых.упр.) 1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс
	1. Наклон туловища вперед
	2. Наклон туловища назад
	3. Наклон туловища влево

 7-8 Наклон туловища влево1. И.п. – стойка руки на пояс
2. Присед, руки вперёд
3. Исходное положение
4. Присед, руки вперёд
5. И.п. – стойка, руки на пояс

 Прыжки на двух ногах1. И.п. – основная стойка
2. Прыжок ноги врозь, руки в стороны

Исходное положение | 1 мин.1 мин.2 мин.1 мин6 мин | Организация учащихся на урок.«Класс! Становись! Класс! Равняйсь! Смирно»!Первый в строю - «паровоз», остальные - «вагончики».«Напра-во! В обход по залу шагом марш!»Повторяем на протяжении 20-30 секунд. Соблюдать дистанцию.Следить за осанкой.Локти развести, спина прямая.Бедро параллельно полу  Руки через стороны вверх - вдох, вниз - выдох.Делаем под счёт..Подняться на носки - посмотреть вверх. | Подготовить учащихся к проведению урока.Создать целевую установку на урок.Организовать учащихся на проведение разминки.Перестроить занимающихся.Подготовить организм учащихся к двигательной деятельности в основной части урока.Развитие координационных способностей и гибкости |
| Основная 26-28 мин. | «Наш поезд прибыл, до острова необходимо доплыть на лодках.»Выполняем **дыхательные упражнения**: « Гребем вёслами»- класс садиться на пол, учащиеся имитируют движения гребца: наклоны вперёд-назад с работой рук, произнося «буууль». «Прогулка по острову» - **преодоление полосы препятствий:**1. «Болото» - прыжки по кочкам (обручи).2. «Поваленный лес» - перелезание через брёвна3. «Заросли кустарников» - пролезть сквозь обручи.**“Камни”**На нашем пути встретились огромные камни. Давайте уберем их с дороги (толкание одной рукой набивного мяча весом 2 кг)Передача мяча друг другу, стоя в колонне**“Кокосы”**А теперь давайте соберем кокосы**Дыхательная гимнастика “Катим мячик”****Подвижная игра “Умелые ручки”****“Достань банан”**А сейчас мы проверим, кто был самым внимательным. **Игра “Покажи, где на острове...”** | 3мин8 мин3мин3мин1. мин

4мин3мин2 мин | Все движения выполнять одновременно, слаженно.Делим класс на группы.- организация деятельности учащихся с соблюдением техники безопасности, страховка;- контроль за выполнением упражнений; - работают под музыку;Каждый учащийся выполняет упражнениеСтараться попасть в кольцо Стараться докатить мячик до стены Быстрее собрать фасоль Найти в помещении заданные предметы | Формирование знаний о правилах прохождения полосы препятствийСоздать зрительное представление о полосе препятствийПодготовить место для занятия.Повторить двигательные действия в полосе препятствийЗакрепление умений удерживать,бросать, ловить, прокатывать разные по размеру,весу и материалу мячиЗакрепление умений правильно дышать во время выполнения различных упражненийРазвитие мелкой моторики, настойчивости, самостоятельностиРазвитие внимания |
| Заключительная 4 -5мин | 1.«Молодцы, ребята! Я очень рада, что вы смогли преодолеть все преграды на вашем пути. Чему вы научились на нашем необитаемом острове? (ответы детей) Спасибо за ваши ответы.За нами прилетел самолёт, пора домой». Учащиеся образуют круг, взявшись за руки:«Сели дружно в самолётИ отправились в полёт.Горы, море пролетели,На площадку к школе сели.Раз, два, раз, два - вот и кончилась игра».2.Подведение итогов урока.3.Рефлексия: «Ребята вам понравился наш урок? Где мы были? Что понравилось больше всего? Организованный уход с урока. | 1мин.30с..30с.2 мин | Взяться за руки, встать в круг.Идём по часовой стрелке.После слов «сели»- принять положение сед на корточках.После слов «игра» - встать.« Класс! Становись!»Спасибо всем за урок! | Организовать учащихся к подведению итоговПодведение итогов учебной деятельности на уроке |