# План-конспект урока по адаптивной физической культуре

**раздел «Физическая культура»**

**для воспитанников старших группы (5-6лет)**

**Инструктор: Тюгаева Татьяна Евгеньевна**

**Образовательная организация: ГБОУ ШКОЛА №1474**

**Тема:** Обучение детей отбиванию мяча о землю на месте и с продвижением шагом вперед.

**Цель занятия**: Развитие физических скоростно-силовых качеств.

Обучение ловли и отбивания мяча на месте и в движении.

**Задачи:**

Образовательные – Обучение детей к игровой деятельности с мячом.

Коррекционные – Развитие навыков пространственной ориентировки.

Развитие кординационных способностей.

Профилактические –Формирование и коррекция осанки.

Воспитательные – Воспитание волевых качеств. Воспитание социализации и толерантность и коллективизм в группе по отношению к детям с ОВЗ.

**Тип занятия:** Обще- развививающщая

**Форма организации:** Групповая

**Методы обучения:** Наглядности, словесный, тактильный.

**Место проведения:** Спортивный зал

**Оборудование:** Мячи баскетбольные №3, баскетбольные кольца (навесные), мячи с яркой маркировкой ,конусы, мешочки с наполнителем,

гимнастические палки.

**Всего обучающихся:** 28 человек.

Основная группа - 24; ОВЗ/Инвалидность: 1

Ребенок с ОВЗ или инвалид:-ДЦП, характеризующийся спастическим диллегия, выраженная с правой стороны.

Слабовидящий ребенок - 1 человека.

Временно освобождённых - 2

Длительность занятия 25 мин.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание этапов урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **Задачи** | **Адаптация упражнений для обучающихся с ОВЗ/инвалидностью** | **Организационно-**  **методические**  **указания** |
| **1. Вводная часть**  **(2 мин)** | Построение. Приветствие. Техника безопасности в  спортивном зале при занятии с мячом.  Повороты направо и налево на месте. | По 2-3раза в каждую сторону | Организовать поведение занимающихся перед занятием | Ходьба  в колонне по красным линиям на полу, на расстоянии 0.5метра от стен .  Ребенок с ДЦП делает со всеми вместе. |  |
| **2. Подгот часть (3-5) мин** | Ходьба  в колонне.  Ходьба на носках ,на пятках.  Ходьба правым и левым боком приставным шагом.  Ходьба спортивным шагом.  Бег.  Ходьба спортивным шагом.  Упражнение на восстановление дыхания.  ***ОРУ в движении, в колонне.***  1.Руки вперед .Сгибаем и выпрямляем пальцы.  -2.Руки на плечи (вращение локтями вперед).  -3.Наклоны в стороны. Руки на пояс.  -4.Прыжки вперед ноги  вместе руки на пояс. | По 1 -2круга | Подготовка организма к физическим нагрузкам. | Слабовидящий ребенок стоит в середине колонны.  ДЦП в конце колонны.  ОРУ упр для ДЦП  Пальцыв замок-вращение кулаками,  Вращение логктями вперед-одновременно;  Вместо прыжков-приседания  .Наклоны вместе с группой. | Ходьба и бег не выходить  из колонны.  Держать дистанцию. |
| **3. Основная часть**  **15(мин.)** | Перестроение из колонны в 3,  в центре зала.  -Мяч в руках. Отбиваем двумя руками об пол. Один раз ловим, по сигналу инструктора –отбиваем.  -Бросок мяча перед собой. Ловим мяч с чередованием рук;  -Отбиваем мяч от пола с поворотом вокруг.  -Перестроение в две колонны  -Бросок в баскетбольную корзину мяча от груди; прямых рук от ног; одной рукой от плеча. Корзина на высоте 1.5-2м от пола.  -Игра «Кто быстрее?»  Две команды по одному по команде инструктора отбивают мяч от пола двигаются змейкой между конусами. Бросают мяч в корзину и возвращаются  к команде. | По 2-3 мин  5мин | Прививать интерес детей к игровой деятельности. Развитие навыков пространственной ориентировки и с мячом.  Воспитание волевых качеств | Слабовидящий ребенок стоит в первой колонне ,ближе к инструктору.  Ребенок с ДЦП рядом с инструктором  Слабо-видящему мяч с яркой наклейкой красного цвета.  ДЦП-все броски с мячами двумя руками и с чередованием рук. | Ребенок с ДЦП и слабовидящий учавствуют в игре. Побеждает команда кто больше забьет мячей в корзину и правильно сделает задание. |
| **4. Заключи-тельная часть**  **(5мин.)** | Игра «Море волнуется»  Один раз с мешочком на голове. Второй раз с гимнастической палкой на плечах. |  |  |  |  |

**Оценка занятия:** Ребенок с ДЦП хорошо отбивал мяч от пола двумя руками ,а правой рукой не всегда попадал рукой. Слабовидящий ребенок все делал с группой отлично.