# 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 вспортивном 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 ДЦППальцыв 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 мин5мин | 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 инструкторомСлабо-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.