

# Открытый урок по адаптивной физической культуре в начальной школе

3 класс «А»

Педагог: Дёмина Анастасия  
Викторовна

# Цель урока

Коррекция осанки и опорно-двигательного аппарата

# Задачи урока

- Развитие гибкости, укрепление мышечного корсета и голеностопа.
- Повышение интереса к урокам физической культуры.
- Совершенствование прыжка ноги врозь.

# Инвентарь:

Фитболы

# Вводная часть

- Построение;
- Задачи урока;
- Измерение ЧСС за 10 с.



# Основная часть урока

Время проведение 30 минут.

Упражнения:

В движение;

С предметами ( с фитболами);

Подвижная игра.

# Упражнения в движении:

- Ходьба на передней части стопы, руки в стороны;
- ходьба на задней части стопы, руки за головы;
- ходьба на внешней части стопы руки на пояс; то же на внутренней части стопы.





- Перекаты с пятки на носок;
- Подскоки;
- Прыжки;



# Упражнения с предметами

- Построение в две шеренги.
- Раздача инвентаря.



# Упражнения для пояса верхних конечностей.



# Упражнения на гибкость





# Упражнение на внимание



# Упражнения на гибкость и укрепление мышечного корсета







# Упражнение на укрепление мышц пресса







# Подвижная игра «Вышибалы с фитболом»

Подвижная игра направлена на обучение и совершенствование техники прыжка ноги врозь;

Развивает внимание, ловкость.



# Заключительная часть

- Построение.
- Измерение ЧСС за 10 с.
- Подведение урока.

