

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.

