**План дистанционного конспекта занятий по адаптивной физической культуре**

**Группа СОГ**

Тема занятий: Развивающие упражнения в системе занятий адаптивной физической культуры.

Цель:

Формирование и развитие физических качеств обучающихся, как одного из условий обеспечения здоровьесбережения школьника с ограниченными возможностями здоровья.

Ход занятий

Вводная часть – объяснение, сообщение задач занятия.

Подготовительная часть:

-последовательно корректируем стопы, плечевой пояс и положение головы. Затем шаг вперед и шаг назад с возвратом в и.п ( повторить 3 раза)

Ходьба на месте:

-ходьба на носках, руки вверх: (2 мин)

- ходьба на пятках, руки за голову; ( 1-1.5 мин)

Бег на месте:

- подскоки ( 20 сек)

- с захлестыванием голени ( 20 сек)

Ходьба с восстановлением дыхания ( 20 сек)

Обратить внимание на правильную постановку стоп и осанку, спина прямая, подбородок поднять, пятки вместе, носки врозь.

Основная часть:

Упражнения на равновесие - «Цапля»- основная стойка: руки на пояс, опорная нога прямая в коленном суставе, другая нога согнута к опорной ноге, зафиксировать и.п.

«Ласточка»: И.П - основная стойка: туловище наклонить вперед, руки в сторону, опорная нога прямая в коленном суставе, другая нога отведена до отказа . Поднять подбородок вперед с наклоном головы назад, зафиксировать, принять и.п.

Заключительная часть:

-упражнения для снятия мышечного напряжения

- медленно поднять руки вверх, а затем быстро опустить

Отдых ( 3-4)

Домашнее задание: Ознакомиться «профилактика вредных привычек».