**Комплекс ОРУ по адаптивной физической культуре**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание урока** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Вводная** | Построение | 1 минута | По росту |
| Правила поведения на уроках АФК | 1 минута | Беседовать о правилах поведения на уроках АФК. |
| Измерение пульса | 1 минута | Пульс измерять в покое |
| Дыхательные упражнение | 1 минута | Вдох - носом, руки вверх; выдох ртом, руки вниз |
| Упражнения для укрепления голеностопных суставов.Ходьба на носках, пятках | 2 минуты | Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена. Нога ставится на носок, пятки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону. И наоборотНога ставится на пятку, носки подняты вверх |
| Упражнения для мышц шеи.Повороты головы вверх-вниз; вправо-влево | 1 минута | Голову поворачивать медленно, спину держать прямо |
| Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.Руки в замок перед собой | 1 минута | Руки вытянуть вперед, они должны быть прямыми и напряжены. Сомкнуть кисти в замок и выполнять круговые вращения кистями вправо-влево |
| Упражнения для увеличения подвижности суставов.Круговые движения предплечьями | 2 минуты | Встать прямо, руки слегка отвести в стороны. На вдохе поднимать руки вверх через стороны, делая круговые движения. Спина ровная, темп средний |
| Наклон туловища вперёд-назад, вправо-влево | 2 минуты | Наклоны с ровной спиной, выполнять медленно |
| Повороты туловища вправо-влево | 1 минута | Руки на поясе, выполнять без резки движений |
| Круговые движения в тазобедренном суставе | 1 минута | Руки на поясе, спина прямая, средняя амплитуда |
| Дыхательное упражнение | 1 минута | Дыхание свободное |
| **Основная** | Подвижная игра: «Поймай мяч» | 20 минут | Ученики выстраиваются в круг.Содержание игры. Учитель находится в центре. Говорит имя ученика и бросает мяч вверх, ученик должен поймать его, если ловит, то снова становится в круг, а если нет, то становится на место учителя (учитель помогает ученику)  |
| Измерение пульса | 1 минута | Измерять в покое |
| **Заключительная** | Упражнения, направленные на мышечное расслабление.Пальчиковая гимнастика | 2 минуты | Ходьба, дыхание свободное |
| Построение, подведение итогов занятия | 1 минута |  |
| Измерение пульса | 1 минута | Измерять в покое |