Адаптированная физкультура 3 класс

Тема урока: **«Лазанье и перелезание. Упоры, висы»**

Цель урока: Формирование способностей к осуществлению контрольной функции на освоение акробатических упражнений, висов и упоров, навыков лазанья и перелезания, строевых упражнений, развитие координационных способностей; контроль и самоконтроль изученных действий.

Домашнее задание: Отработка приемов адаптированной физической культуры в приемах лазания, перелазания, упоров и висов в сопровождении родителей.

 Ходьба с заданием:

- на носках, руки вверх

- на пятках, руки за голову

- ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны

- гусиным шагом.

 Ходьба с заданием:

- на носках, руки вверх

- на пятках, руки за голову

- ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны

- гусиным шагом.

 



