Конспект урока по адаптивной физической культуре для 6 класса.

**Автор:** Кузнецова Мария Александровна, учитель АФК и ЛФК, ГКС(к)ОУ «Котовская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат VIII вида», город Котово.

**Описание материала:** Предлагаю вам конспект урока по адаптивной физической культуре для детей 6 класса, по теме "Баскетбол". Данный материал будет полезен учителям адаптивной физической культуры.

Конспект урока по адаптивной физической культуре для 6 класса.

Задачи:

1. Разучить технику ловли баскетбольного мяча после отскока от щита.

2. Разучить технику передачи мяча одной рукой на месте и в движении.

3. Развивать координационные способности.

4. Воспитывать чувство ответственности за порученное задание.

5.Коррекционные задачи:

- коррекция свода стопы и правильной осанки;

- развивать память и внимания;

- с помощью учебной игры совершенствование пространственной ориентировки и точности движений;

- развивать мыслительные операции: учить анализировать и обобщать.

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи (по количеству учащихся), свисток, гимнастические коврики.

Методические приёмы: учебная игра, диалог-беседа, общие развивающие упражнения, анализ урока, подведение итогов.

Место проведения и длительность -40 минут, спортивный зал.

Ход урока:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я | 1.Построение в 1 шеренгу  2.Строевые упражнения  - расчёт по порядку  - повороты на месте  3.Ходьба  - обычная  - на носках, руки за спину  - на пятках, руки за голову  - перекаты с пятки на носок, руки на пояс  - обычная  4.Бег  - обычный  - с захлёстыванием голени назад  - спиной вперёд  - обычный  5.Ходьба на восстановление дыхания  6.Перестроение из 1 колонны в 2 колонны.  7. ОРУ с баскетбольными мячами.  I. Исходное положение – узкая стойка ноги врозь, баскетбольный мяч внизу:  1-2 – баскетбольный мяч вверх, подняться на носки, потянуться – вдох;   * 1. – Принять исходное положение – выдох.   II. Исходное положение – узкая стойка ноги врозь, руки в стороны, баскетбольный мяч в правой руке:  1 – поворот вправо, взять мяч в левую руку;  2 – поворот влево, взять мяч в правую руку;   * 1. – то же.   III. Исходное положение – основная стойка, баскетбольный мяч на полу  1 – мяч вверх;  2 – шаг левой назад на носок;  3 – Исходное положение;  4 – то же правой.  IV. Исходное положение – сед ноги врозь, баскетбольный мяч перед грудью:  1.наклон к носку правой ноги;  2. Вернуться в исходное положение.  3. повторить наклон к левой и на счёт 4 вернуться в исходное положение  V. Исходное положение – лежа на спине, баскетбольный мяч за головой:  перекат на живот и обратно с мячом в руках.  VI. Исходное положение – лежа на животе, руки прямые на баскетбольном мяче на полу, голова опущена: приподняв голову и плечи, поочередно поднимать ноги.  VII. Исходное положение. – стойка на коленях, баскетбольный мяч в руках;  1-сесть вправо с баскетбольным мячом в руках, выпрямиться;  2- сесть влево, выпрямиться.   * 1. – тоже.   VIII. Исходное положение – лежа на спине, ноги выпрямлены, мяч между ног, руки в стороны;  1- наклон влево;  2-наклон вправо. | 30``  30``  1`  3`  8-9` | Приветствие, сообщение задач урока.  «По порядку рассчитайсь!»  «Направо!», «Налево в обход шагом марш!»  Не сгибать ноги в коленном суставе.  Спина прямая; подбородок приподнят.  Спина прямая.  Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох  По команде учителя.  Движение выполнять прямыми руками, смотреть на мяч  Ноги в коленях не сгибать  Прогнуться в пояснице  Выпрямлять руки  Чередовать перекат в правую и левую сторону  коснуться коленями пола. |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я | Перестроение в две колонны.   1. Разучивание техники ловли баскетбольного мяча после отскока от щита:   - рассказ и показ упражнения.   1. Разучивание передачу мяча одной рукой движении:   - рассказ и показ упражнения;  - на месте;  - в движении.   1. Учебная игра 2. Ходьба с восстановлением дыхания. | 10``  8-9`  `  8-9`  5-7  15`` | Исправление грубых ошибок  Следить за техникой выполнения |
| З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я | 1.Построение в 1 шеренгу  2.Организованный уход из спортивного зала | 1,5-2` | Подведение итогов урока. Выделение лучших учащихся, выставление оценок. |