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 |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ | 1.Построение в 1 шеренгу2.Строевые упражнения- расчёт по порядку- повороты на месте3.Ходьба- обычная- на носках, руки за спину- на пятках, руки за голову- перекаты с пятки на носок, руки на пояс- обычная4.Бег- обычный- с захлёстыванием голени назад- спиной вперёд- обычный5.Ходьба на восстановление дыхания6.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 положениеV. 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 – выдохПо команде учителя.Движение выполнять прямыми руками, смотреть на мячНоги в коленях не сгибатьПрогнуться в поясницеВыпрямлять рукиЧередовать перекат в правую и левую сторонукоснуться коленями пола. |
| ОСНОВНАЯ | 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`5-715`` | Исправление грубых ошибокСледить за техникой выполнения |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ | 1.Построение в 1 шеренгу2.Организованный уход из спортивного зала | 1,5-2` | Подведение итогов урока. Выделение лучших учащихся, выставление оценок. |