**План – конспект**

**урока по адаптивной физической культуре в 7 классе**

**Тема**: «Круговая тренировка».

**Цель**: Развитие физических качеств у обучающихся, воспитанников посредством

круговой тренировки.

**Задачи**:

**Коррекционно-развивающие**: коррекция основных физических качеств посредством круговой тренировки.

О**здоровительные**: укрепление здоровья, формирование правильной осанки.

**Воспитательные**: воспитание дисциплинированности, активности, взаимопомощи.

**Тип урока**: учебно-тренировочный.

**Оборудование и инвентарь**: гимнастические маты, гимнастические скамейки, медболы (2кг,3кг), секундомер, скакалки, свисток.

**Ход урока.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть  урока | Содержание | Время | ОМУ  (организационно- методические указания) |
| I.  Подготови тельная.  10 мин | Построение, рапорт. Строевые упражнения.  Сообщение темы и цели урока.  Разновидность ходьбы:  ходьба на носках, руки в стороны;  ходьба на носках, руки вверх;  ходьба на пятках, руки к плечам;  ходьба в «полуприседе», руки вперёд;  ходьба – полный присед, руки на колени.  Медленный бег  Ходьба, восстановление дыхания.  Перестроение в 2 шеренги.  Комплекс ОРУ со скакалками.  1. И.П. – о.с., скакалка внизу  1 – наклон головы вперёд  2 – наклон головы назад  3 – наклон головы влево  4 – наклон головы вправо  2. И.П. – о.с., скакалка внизу  1 – руки вперёд  2 – руки вверх  3 – руки вперёд  4 – И.П.  3. И.П. –о.с., скакалка внизу  1 – руки вверх, выпад правой ногой назад  2 – И.П.  3 – руки вверх, выпад левой ногой назад  4 – И.П  4. И.П. – стойка, скакалка вперёд  1 – руки вперёд, выпад влево  2 – И.П.  3 – руки вперёд, выпад вправо  4 – И.П.  5. И.П. – стойка, скакалка сзади 1,2,3 наклон вперёд, руки  отводим вверх; 4 – И.П.  6. И.П. – стойка, руки вперёд 1,2 – поворот влево  3,4 – поворот вправо.  7. И.П. – стойка, скакалка вверху 1,2,3 наклон вперёд  4 – И.П.  8. И.П. – то же  1,2 – наклон влево 3,4 – наклон вправо.  9. И.П. – стойка, руки вперёд 1 – руки вверх, отводим назад  2 – наклон вперёд, касание скакалкой пола  3 – присед, руки вперёд  4 – И.П.  10. И.П. – стойка, руки вперед  1 – наклон вперёд  2 – И.П.  3 – присед  4 – И.П.  Дети делятся на команды по 2-3 человека. | 1мин.  4 мин.  5мин.  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз | Проверить наличие формы. Добиватьсяся чёткого выполнения команд.  Следить за осанкой.  Выше на носках, руки параллельно плечам.  Выше на носках, руки ладонями внутрь  Подбородок приподнят, прогнуться в пояснице, локоть служит продолжением плеча. Спина выпрямлена, ладони вниз. Спина выпрямлена, ступать на всю стопу  Осанка, наклоны сильнее, наклоняться медленно.    Осанка, руки прямо.  Осанка, прямую ногу  отводить назад, спина  прямая, руки вертикально.  Осанка, руки прямо.  Осанка, руки вверх, посмотреть на скакалку..  Осанка, повороты глубже  Наклоны глубже, наклоны мягче.  Осанка, наклоны глубже.  Расчет на 1-4. |
| II.  Основная. 25 мин | Круговая тренировка 3 круга  **Станция №1. Прыжки на скакалке на двух ногах.**  C:\Users\ПК\Desktop\Рабочий стол 2\643660_6.jpeg  Исходное положение: стоя, спина прямая, плечи расправлены и опущены. Руки немного выведены вперёд, находятся немного ниже Круговая тренировка 3 круга  Станция №1. Прыжки на скакалке на двух ногах.    • Исходное положение: стоя, спина прямая, плечи расправлены и опущены. Руки немного выведены вперёд, находятся немного ниже  • уровня пояса. Смотреть прямо перед собой. Корпус не заваливать вперёд или назад.  **Станция №2. Прыжки через скамейку.**      Техника выполнения.  И.П. Основная стойка боком с скамейке. 1- выполнить прыжок вверх в сторону через скамейку.2- не останавливаясь выполнить прыжок в обратно направлении (соответственно другим боком к скамейке).  **Станция №3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.**      Техника выполнения: Исходное положение — лёжа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу.  1. Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий.  2. Испытание выполняется парно: поочерёдно один из партнёров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.  **Станция №4. Наскоки на скамейку.**      Исходное положение: стойка на правой, левая на скамейке, руки согнуты в локтях (как при беге).  1. Выполнить прыжок вверх. В верхней точке поменять положение ног.  2. Повторить не останавливаясь.  **Станция №5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**      Исходное положение:  1. Руки положить на пол на ширине плеч, пальцы направить вперёд.  2. Ноги поставить вместе, стопы плотно прижать друг к другу. Тело должно образовывать прямую линию от головы до пяток — без прогибов в пояснице и подъёма ягодиц вверх.  3. Голова находится в нейтральном положении, взгляд направлен вниз.  4. Техника выполнения:  1. На вдохе медленно согнуть руки в локтях, опуская грудь к полу. Локти должны двигаться вдоль корпуса, а не расходиться в стороны.  2. Не касаться пола грудью. Цель — максимально приблизить грудь к полу, но не допускать контакта с ним. На выдохе энергично выпрямлять руки, возвращаясь в исходное положение. Важно сохранять контроль над движением и избегать резких толчков.  3. Повторять эти движения необходимое количество раз, сохраняя правильную технику и темп. Некоторые ошибки, которых следует избегать: прогиб в пояснице, широкий хват, неправильная работа ног, резкое опускание и подъём.  4.  **Станция №6. Выпады с набивным мячом.**      Упражнение, которое помогает развивать бёдра, икры и пресс.  Выполнение:  1. Встать прямо, мяч держать перед грудью. Если только начинается тренировка, руки можно согнуть в локтях, а чтобы увеличить нагрузку - выпрямить их.  2. Сделать широкий шаг вперёд правой ногой и опустить таз вниз так, чтобы левая нога почти коснулась пола.  3. Следить, чтобы колени не уходили вбок и были под углом 90 градусов.  4. Правая стопа должна быть плотно прижата к полу, а левая - стоять на носке.  5. Задержаться в нижней точке упражнения, вернуться в исходное и повторить его на другую ногу.  После каждой станции переход и отдых 30 сек.  **Игра на внимание «Внимание, начинаем!»** | 22 мин.  5 мин. | Удерживать рукоятки скакалки прочно, но без напряжения. Локти должны быть близко к телу, работают только запястья.  Прыгать не выше 1,5–2 см от поверхности. Так потратится меньше энергии и дольше получится тренироваться.  Приземляться мягко, амортизируя в коленях, на Удерживать рукоятки скакалки прочно, но без напряжения. Локти должны быть близко к телу, работают только запястья.  • Прыгать не выше 1,5–2 см от поверхности. Так потратится меньше энергии и дольше получится тренироваться.  • Приземляться мягко, амортизируя в коленях, на носки обеих ног. Так нагрузка распределяется на тело равномерно. Стараться, чтобы стопы приземлялись на одно и то же место.  Прыгать легко, дышать через нос.  Прыжки на скакалке — нагрузка достаточно серьёзная, и организм нужно к ней подготовить. Занятия могут быть противопоказаны людям с сердечными заболеваниями и другими недугами.  Прыжки выполняем на передней части стопы.  Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:  отсутствие касания локтями бёдер (коленей);  отсутствие касания лопатками мата;  размыкание пальцев «из замка» (замок должен быть на затылке);  смещение таза (поднимание таза);  изменение прямого угла согнутых ног.  Выше толчок вверх. Смена ног в высшей точке. Пружинистое приземление на переднюю часть стопы.  Некоторые ошибки, которых следует избегать: прогиб в пояснице, широкий хват, неправильная работа ног, резкое опускание и подъём.  Важно задействовать корпус на протяжении всего упражнения, чтобы сохранить баланс, стабильность и контроль. Также рекомендуется выбирать подходящий вес набивного мяча: использование слишком тяжёлого мяча может привести к ухудшению техники и увеличению риска получения травмы.  Правила: играющие строятся в две-три колонны.  Учитель дважды  показывает в определённой последовательности 5  упражнений. Играющие стараются их запомнить.  Учитель, любое упражнение:  «Упражнение  4, начинай!». Все  одновременно выполняют упражнения. Участник, сделавший 2 ошибки,  выбывает из игры |
| III.  Заключите льная  3 мин | Построение, подведение итогов. Домашнее задание. | 3 мин. | Отметить самых активных и успешных учащихся, оценить лучших детей.  Повторить мост из исходного положения, лежа на спине |

|  |
| --- |
|  |

Учитель адаптивной физической культуры: Бравков Владимир Филиппович