***Урок адаптивной физической культуры в 9а классе***

***Тема:*** «Упражнения в равновесии – контроль и коррекция знаний и умений. Круговая тренировка».

***Тип урока:*** Комбинированный.

***Цели урока:*** 1. Проверить качество выполнения комбинации упражнений в равновесии на гимнастической скамейке, совершенствовать двигательные умения и навыки.

2. Развивать чувство равновесия, координацию движений, внимание, силу, ловкость.

3. Коррекция вестибулярной устойчивости на основе гимнастических упражнений.

4. Воспитывать мотивацию к учению.

***Оборудование и инвентарь:*** гимнастические скамейки, свисток, маты, карточки с заданиями.

***Место проведения:*** спортивный зал.

***План по времени:*** I Вводная часть – 14 мин.

 II Основная часть – 24 мин.

 III Заключительная часть – 2 мин.

***Ход урока.***

|  |
| --- |
| **I. Вводная часть.** |
|  | 1. Построение. - Станьте свободно, выровняйтесь.2. Приветствие. - Равняйсь! Смирно! Здравствуйте! Вольно!3. Сообщение темы и целей урока. 4. Повторение поворотов на месте. /Д – 3-4 раза/5. Ходьба, виды ходьбы, бег. - Налево в обход шагом, марш!- Ходьба с заданием. На носках, руки на поясе, на пятках, руки за головой, в полуприседе, руки за головой и т.п..- С заданием, марш! /Д – по 0,5 круга/- Без задания, марш!- Бегом, марш! /Д – 30 сек/- Шагом, марш!- Руки через стороны вверх – вдох, вниз – выдох. /Д- 3-4 раза/- На 1-2 расчитайсь!- В две шеренги, стройсь!6. ОРУ типа зарядки в шеренгах (комплекс №3).1. Наклоны головы вперед, назад, вправо и влево, руки на поясе. /Д- 5-6 раз/2. Круговые вращения прямыми руками. /Д- 5-6 раз/3. 1 – наклон вперед, коснуться рука пола, 2- И.п., 3 – прогиб назад, коснуться пяток, 4 – И.п. /Д- 5-6 раз/ 4. Повороты туловища вправо, влево. /Д- 5-6 раз/5. Наклоны влево и вправо, руки на поясе. /Д- 5-6 раз/6. Махи ногой, руки в стороны. /Д- 5-6 раз/7. Выпрямление ног, не отрывая рук от пола. /Д- 10-15 раз/8.Прыжки на месте (3 – на двух ногах, на 4 – подтянуть согнутые ноги к груди). /Д- 6-8 раз/10. Ходьба.*/до восстановления дыхания* |
| Упр. для формирования правильной осанкиУпр. для профилактики плоскостопияУпражнения на дыханиеОбщеразвивающие и корригирующие упражненияФорма организации — фронтальная. Действия учителя по показу упраж­нений.*Методические рекомендации.* При выполнениикомплекса ОРУ необходимо уделять постоянное внимание качеству выполнения упражнений, добиваться сохранения правильной осанки.Упражнения на дыхание |
|  | - Направляющий на месте! - Класс стой, 1-2.- Нале-во, 1-2! |
| **II. Основная часть.** |
| Упражнения на чувство равновесия, координацию движений, внимание Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса | 1. Подготовка места занятия.2. Повторение контрольной комбинации:- показ и рассказ учителя;- выполнение обучающимися. */поточный метод**/страховка учителем, исправление ошибок**/оценивание выполнения Обучающимися, воспитанниками**/отметки за выполнение* 3. Уборка места занятия.4. Подготовка места занятия для круговой тренировки.5. Деление класса на группы.6. Девочки выполняют упражнения по 20 раз, мальчики - по 30 раз, затем смена мест занятий, и так пока каждая группа не пройдет все виды.1. Поднимание туловища с прямыми ногами.

И.Р. / Якименко В.: поднимание туловища с согнутыми ногами.1. Упор присев, упор лежа, упор присев, встать.
2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (мальчики от пола), девочки от скамейки.

И.Р. / Якименко В.: сгибание-разгибание рук в упоре сзади на скамейке./использование иллюстраций с упражнениями /Д- 2 раз / |
| **III. Заключительная часть.** |
|  | 1. Построение в шеренгу.2. Ходьба в сочетании с дыхательными уп­ражнениями. Руки че­рез стороны вверх — глубокий вдох. Вер­нуться в и.п. — полный акцентирован­ный выдох.3. Игра на внимание «Запрещенное движение»  /Д – 1 мин.4. Итог урока. /отметки за работу на уроке5. Д/з: Повторение поворотов. |
| Упражнение на расслабление |
|  |
|  |