***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 осанки  Упр. для профилактики плоскостопия  Упражнения на дыхание  Общеразвивающие и корригирующие упражнения  Форма организации — фронтальная. Действия учителя по показу упраж­нений.  *Методические рекомендации.*  При выполнении  комплекса 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 уроке  5. Д/з: Повторение поворотов. |
| Упражнение на расслабление |
|  |
|  |