**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**Дальнезакорская средняя общеобразовательная школа**

***Методическая разработка урока***

***по предмету адаптивная физкультура***

***для обучающихся с ОВЗ 6 класс***

***( индивидуальное обучение - вариант 2)***

***«Ловля и передача мяча»***

Подготовил учитель физической культуры:

Сидорова Алла Ивановна.

Иркутская область

Жигаловский район

с. Дальняя Закора

ул. Центральная 11 «А»

**2022 г.**

**Тема урока:** «Ловля и передача мяча»

**Цель урока:** Развивать физические качества

**Задачи урока:**

- Обучать ловле и передаче мяча.

- Разучить игру: «Охота на куропаток».

- Укреплять физическое здоровье детей через здоровьесберегающую технологию Су-джок.

- Развивать ловкость, скоростную выносливость;

**Тип урока**: обучающий

**Место проведения**: спортивный зал.

**Инвентарь:** теннисные мячи, шарики для выполнения упражнений Су-джок.

**Техника безопасности**: напомнить о правилах техники безопасности, о дисциплине на уроке, форма одежды, обувь.

**Время проведения:** 11:30 -12:10

**Ход урока**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка, мин** | **Организационно-методическое указания** |
| 1. **Вводная часть** | **11 мин** |  |
| **1.Построение.**  **2. Ходьба:**  1)на носках;  2) на пятках;  **3.**Специально - беговые упражнения:  - с высоким подниманием бедра;  - бег с захлестыванием голени назад;  **4.Бег** | 1 мин  1 мин  1 мин  2 мин | Приветствие, сообщение задач урока. Дежурный сдает рапорт о готовности класса к уроку, называет отсутствующих.  ***-*** Руки к плечам, локти развести в стороны.  - Руки за голову, вперед не наклоняться, голову поднять.  Соблюдаем дистанцию 1 м. Руками, согнутыми в локтях, работать вдоль туловища; колено поднимать выше;    Вперед не наклоняться, захлест делать больше.    Каждый бежит, как позволяет ему силы. |
| **5. Упражнение на дыхание**:  а) глубокий вдох через нос, медленный выдох через рот;  б) глубокий вдох через нос, быстрый выдох через рот. |  | Восстановить дыхание.  Обратить внимание за правильностью выполнения упражнения на дыхание. |
| **6.**ОРУ со скакалкой:  1) и. п.: сложенная  вчетверо скакалка, внизу.  2) и. п.: сложенная вчетверо скакалка, скакалка вверху.  3) и.п.: сложенная скакалка внизу- сзади.  4) и.п.: стойка с согнутыми носками, скакалку держать за концы. Приподнимая поочередно носки и пятки, продеть скакалку через ступни назад и вперед;  5) и.п.: стоя на скакалке, держать ее за концы, руки в стороны.  6) и.п.: стойка ноги вместе, скакалка сзади под левой (правой) ногой, руки в стороны, скакалка натянута.  7)прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед; | **6 мин**  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  30 сек | В движении в колонне по одному ученики берут скакалки со скамейки.  1)Счет: 1- подняться на носки руки вперед; 2- и.п. 3- подняться на носки; 4- и.п.  2)Счет:1- наклон вправо; 2- и.п.3, 4 – то же влево;  3)Счет: наклон вперед, опустить скакалку до середины голеней; 2,3 – пружинистые наклоны, сгибая руки и притягивая себя за скакалку;4- и.п.    Обратить внимание на осанку: голова приподнята, спина прямая, ноги не сгибать, ноги прямые.  5) Счет: 1- присед, руки вперед, натягивая скакалку; 2- и.п.3,4- то же;  6) Счет:1,2 – приподнимая ногу назад и наклоняясь вперед, равновесие на одной ноге; 3,4 – и.п.  7) Вращать скакалку кистями, не делать взмахи руками, прыжки на передней части стопы. |
| 1. **Основная часть** | **27 мин** |  |
| **1**.**Учитель: -** Как вы думаете, можно без таблеток и уколов быть здоровыми? Как это сделать?  **-** Конечно, одеваться по погоде, гулять в любую погоду, обязательно делать зарядку и умываться прохладной водой, закалятся разными способами, чистить зубы, кушать полезные продукты и всегда делать добрые дела, заниматься спортом.  **-** Ребята, я хочу поделиться с вами ещё одним способом, как оздоровить свой организм без лекарств. Это использовать массажные мячи « Су - Джоки».  **Учитель:** - Давайте попробуем поиграть.  **1.«Поздняя  осень».**  Солнышко греет уже еле –еле, перелетные птицы на юг улетели,  Голы деревья, пустынны поля,  Первым снежком принакрылась земля.  Река покрывается льдом в ноябре  Поздняя осень стоит на дворе.  **2.« Ягоды».**  Ягоды – крыжовник, клюква, черника, брусника,  Малина, клубника, шиповник, смородина и земляника.  Запомнил  ягоды я наконец. Что это значит?  Я – молодец!  **3.« Животные Севера»**  Тепы – тяпы, тепы – тяпы,  Это ласты, а не лапы.  У тюленей ласты эти  Носят мамы, папы, дети.  **4.« Одежда».**  Постираю чисто, с толком.  Рубашку, кофту, платье  юбку, сарафан и майку,  А ещё футболку, джинсы, свитерок  и брюки.  Вот устали мои руки.  **2. Ловля и передача мяча**  **3.Эстафета: «Кто больше выполнит бросков»**  **4. Подвижные игры: «Охота на куропаток»** | 5 мин  3 мин.  **5 мин**  **3 мин**  **5 мин** | *Ответы детей.*    (показ модели ладони).  Учитель рассказывает о массажном шарике « Су -Джок».    *Раздача массажных мячей.*  Дети начинают выполнять упражнения под стишки.  *1.Дети катают Су – Джок между ладонями.*  *2. –Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с*  *мизинца правой руки.*  *- Поднимают плечи, удивляются.*  -  *Большой палец вытягивают вперед.*  *3. - Дети катают Су –Джок между ладонями.*  *4. - Дети делают движения кулачками, имитирующие стирку*  *- Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с*  *мизинца правой руки.*  *- Встряхивают обе руки.*  Учащиеся становятся на расстоянии 6 м друг от друга. Если после передачи мяч пойман, то игрок, его поймавший, делает шаг назад. Если мяч потерян – шаг вперед. Обратить внимание на положение рук и ног (разноименные руки сложить «ковшиком» при ловле)  Учащиеся становятся на расстоянии 9-12 м друг от друга. В течении 30 секунд выполняют передачу мяча и ловлю, при этом каждая пара считает количество выполненных передач. Начинают и заканчивают эстафету по сигналу. Подвести итог.  Класс делиться на две команды – «охотников» и «куропаток». У охотников один мяч теннисный, которым они стараются осалить «куропаток». На площадке от 20+20м до 40+40 м все перемещаются свободно кроме «охотников», владеющих мячом. Правила игры: «Охотник» с мячом может делать не более одного шага. Мяч, улетевший с площадки, можно донести только до линии (площадки). « Куропатка», коснувшаяся мяча, считается осаленной и выбывает из игры (подходит к учителю). Через 3-5 мин команды меняются местами. Выигрывает команда, сумевшая (выбить) осалить наибольшее количество « куропаток» или осалившая всех соперников за меньшее количество времени (*анализ разученной игры).* |
| 1. **Заключительная** | **2 мин** |  |
| **1.** Построение. Подведение итогов урока  **2.** Уборка инвентаря. |  | - Что понравилось на уроке?  - Что было трудным, сложным на уроке?  Отметить лучших учеников. Дать рекомендации отстающим. |