**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 мин1 мин 1 мин2 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.: сложеннаявчетверо 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 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз30 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 ноябреПоздняя 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 этиНосят мамы, папы, дети.**4.« Одежда».**Постираю чисто, с толком.Рубашку, кофту, платьеюбку, 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 мин3 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. |