**Открытый урок по адаптивной физической культуре**

**во 2 «Б» классе «Школа мяча»**

**Цель урока:**

* совершенствовать «Школу мяча» (дифференцировка мышечных усилий), технику выполнения упражнений на повышенной опоре, прыжков;совершенствовать умения детей в беге, ходьбе, равновесии, прыжках, совершенствовать приёмы строевой подготовки;
* *-* развивать физические качества (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость);
* воспитывать устойчивые интересы и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности.

Ход урока

**I. Вводная часть.**

1. Построение.
2. Строевая подготовка

Повторить выполнение строевых команд:

«В одну шеренгу становись! Равняйсь, смирно!»

Стали ровно,
Спинки прямо,
Дружно смотрим мы вперёд –
А теперь, прыжком направо,
Начинаем наш поход!

- Ходьба по кругу

- На носочках

- На пяточках

- Приставным шагом боком

- С высоким подниманием колена

- быстрым шагом

- Упр. на внимание

- Востановление дыхания

**II. Основная часть**

 Комплекс ОРУ

Сообщение задач урока

- Ребята послушайте внимательно загадку, что это?

Он бывает баскетбольным,

Волейбольным и футбольным.

Скачет, прыгает, летает

И усталости не знает.

**(Мяч)**

- Сегодня, мы с вами будем выполнять упражнения с мячом

Посмотрите, ребята, какой по форме мяч:

- он может быть упругим (учитель надавливает мяч пальцами рук),

- прыгучий мяч (ударяет мяч об пол),

- озорной мяч (вращать мяч вокруг туловища) и другие упражнения, которые мы с вами сейчас и выполним.

- Будем развивать: ловкость, выносливость и сила.

Школа мяча» разработанная

П.Ф. Лесгафтом.

- Все упражнения с начало показ учителя, потом сильным учащимся.

1. Передача мяча в кругу

2. Бросить мяч в пол и поймать.

3. Бросить мяч вверх, дать ему упасть на пол

 и после отскока поймать его.

4. Бросить мяч вверх, поймать его без отскока

 о пол.

5. Работа в парах, перекидывания мяча.

6. Сбивание кегли мячом (перекат по полу)

- Ребята, скажите упражнения, с чем мы с вами делали?

III. Подвижная игра

«Тепло, холодно»

- Ребята, сейчас мы с вами поиграем в игру «Тепло, холодно»

Если я говорю «тепло» мы бегаем, а если «холодно» нужно прятаться в домик (обруч).

IV. Итог урока:

- Что мы сегодня делали на уроке?

- Какие упражнения с мячом больше понравились?

Вы были очень ловкие. Молодцы, а теперь идем переодеваться.