КОНСПЕКТ УРОКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА

Коррекционная цель: Развивать пространственную и временную ориентировку,

формировать силу,ловкость, быстроту, зрительно-моторную

координацию, умение действовать пословестной инструкции.

Задачи урока: 1.Развивать силу, ловкость, быстроту в потдтягивании на гимнасти-

ческой стенке,перекладине, брусьях, лазание.

2. Продолжить обучение равновесия на канате, бревне.

3. Игра "Определи время".

Инвентарь: Канат, брусья , скамейка, бревно, мячи, скакалки.

Дата проведения : 22. 12. 2014.

Место проведения : Спортивный зал.

Учитель : Скринский А.Ю.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ч/у. | Содержание урока. | Дози-ровка. | Организационные  и методические  указания. |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  10  -15  мин. | Построение,рапорт дежурного,приветствие, объяснение задач урока, повороты на месте повороты на лево, на право, кругом,пристав-  ной шаг влево ,вправо, руки в стороны, вверх,вперёд, одна рука в сторону другая вверх, поворот на лево,ходьба на носках, на пятках, в полуприсядку,в присядку, бег руки на пояс прямые ноги вперёд,захлёстыванием назад,приставным шагом,подскоками вверх,ходьба бастрым шагом, упражнение на восстановление дыхания.  О.Р.У. (без предметов)  1.И.п. Ноги врозь,руки перед грудью в замок.  1-руки вперёд;  2-И.п.  3- руки вверх;  4- И.п.  2. И.п. - тоже  1- руки вперёд;  2- рывок вверх;  3- руки вперёд;  4- И.п.  3. И.п. Ноги врозь, руки за голову:  1- наклон влево;  2- И.п.;  3- Наклон вправо;  4- И.п.;  4. И.п. то же  1- поворот влево;  2- И.п.;  3- поворот вправо;  4- И.п.  5. И.п. Ноги врозь, руки на пояс:  1-2-3 - наклоны вперёд;  4 наклоны назад.  6. И.п. Ноги на ширине плеч, руки н поясе:  1 - наклон;  2 - сесть;  3 - наклон;  4 и.п.  7. И.п. тоже:  1 - упор присев  2 - упор лёжа;  3 - упор присев;  4 - и.п.  8. И.п. то же:  1 - 4 - прыжки со сменой  положения ног.  Поворот на лево, ходьба, упражнение на  восстановление дыхания. | 1-2  3-4  2-3  4-6  4-6  4-6  4-6  4-6  4-6  4-6  8-10 | Обратить внима- ние на чёткость выполнения  команд, на положение ладоней.  Руки через  сторону- вдох,  опустить- выдох.  Заостр ить внима-  ние на правиль- ности положения кистей рук при выполнении упражнений. Следить за правильностью осанки.  Логти развёрнуты в сторону.  Колени не сгибать, наклоны как можно ниже.  Приседание выпол- нять ноги широко, спина прогнута, голову держать прямо.  Упор лёжа присев прыжком назад.  Руки через сторону вверх вдох, опустить - выдох. |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  25-  30  мин. | 1. Воспитывать силу,ловкость,быстроту  в подтягивании на гимнастической  стенке,брусьях, лазании.  2. Продолжить обучение равновесию на  канате,бревне:  Ходьба по канату,подтягивание ног  на гимнастической стенке,  подтягивание в висе мальчики  скручивание в висе, девочки  сгибание рук в упоре на брусьях,  ходьба на руках по перекладине,  спуск на руках ,  ходьба по гимнастическому  бревну с ведением мяча.  Прыжки со скакалкой.    3. Игра "Определи время"  ходьба в течении 15 определить это время. | 25  5  5  8  10-15  10  30-50Р  2-3 | Мальчики ноги  прямые,девочки ноги согнутые.  Обязательная подстраховка.  а) ходьба по 3  б) ходьба всем классом. |
| Заклю-читель-ная  часть  3-5 | Подведение итогов урока, замечания, исправления,выставить оценки. | 3-4 | Отметить лучших учеников. |