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. |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ10-15мин. | 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.  | 1-23-42-34-64-64-64-64-64-64-68-10 | Обратить внима- ние на чёткость выполнениякоманд, на положение ладоней.Руки черезсторону- 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.    |
| ОСНОВНАЯЧАСТЬ25-30мин. |  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.   | 2555810-151030-50Р2-3 | Мальчики ногипрямые,девочки ноги согнутые.Обязательная подстраховка.а) ходьба по 3б) ходьба всем классом.  |
| Заклю-читель-ная часть3-5 |   Подведение итогов урока, замечания, исправления,выставить оценки.   | 3-4 |  Отметить лучших учеников.  |