|  |
| --- |
| Урок в 4 классе коррекционной школы VIII вида по теме: Упражнения с обручами. |
|       **Задачи урока:**      1) повторить общеразвивающие упражнения с обручами;      2) продолжить обучение прыжкам в длину с разбега;      3) принять нормативы по метанию мячей на дальность;      4) провести игру «Передача мячей в колоннах».      Место проведения занятий: площадка около школы.Оборудование: скакалки (по количеству учащихся), рулетка, малые мячи (по 2 мяча на каждого ученика).      **Словарь:**мяч, передача, колонна.      **Ход урока**      Построение у школы. Передвижение к месту проведения занятий. Построение в одну шеренгу, перестроение. Расчет. Рапорт.      Ходьба на носках и наружных сторонах стопы в различных положениях. Ходьба в чередовании с бегом. Размыкание приставными шагами на вытянутые руки.**Общеразвивающие упражнения с обручем**1. И. п. — основная стойка, обруч вертикально за спиной.     В. — обруч назад, подняться на носки, вернуться в и. п.; темп медленный (рис. 73, 1).http://ligazdorovja.my1.ru/_ld/10/02269452.jpgРис. 73. Общеразвивающие упражнения с обручем.2. И. п. — упор сидя, ноги согнуты, обруч на полу перед носками.    В. — ноги врозь на полу, вернуться в и. п. (рис. 73, 2).3. И. п. — основная стойка, обруч держать впереди хватом сверху.    В. — левую ногу отставить в сторону, вернуться в и. п.; то же правой ногой (рис. 73, 3).4. И. п. — основная стойка в центре обруча.    В. — присесть, взять обруч, встать, обруч вверх горизонтально, вернуться в и. п. (рис. 73, 4).5. И. п. — лежа на спине, обруч горизонтально на груди.    В. — приподнимая обруч и сгибая ноги, продеть их в обруч, вернуться в и. п. (рис. 73, 5).6. И. п. — основная стойка, обруч держать впереди вертикально прямыми руками хватом снизу.    В. — обруч вверх, левую ногу отставить назад, вернуться в и. п.; то же правой ногой (рис. 73, 6).7. И. п. — обруч держать перед собой хватом снизу.    В. — вращая обруч вниз и назад, выполнить прыжки на обеих ногах. Ходьба на месте (рис. 73, 7).      Прыжки в длину с разбега. Первые две попытки тренировочные, последующие две зачетные (засчитать лучшую из них).Метание на дальность, зачет по лучшему результату. Повторить игру «Передача мячей в колоннах».Построение. Подведение итогов урока. Передвижение в школу. Организованное возвращение в класс. |