|  |
| --- |
| 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.jpg  Рис. 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. |