Конспект урока в 9 классе коррекционной школы VIII вида

**Тема урока:** Упражнения в висе.

**Цель урока:** обучение технике упражнений в висе.

**Задачи урока:**

**образовательная:**

 1  Развивать гибкость и силовые качества.

 2  Формировать правильную осанку.

 3  Воспитывать активность, самостоятельность, добросовестность.

**воспитательная:**

 воспитывать интерес к изучаемому материалу, трудолюбие.

**Место проведения:**спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:** гимнастическая скамейка, свисток, перекладина.

Время урока  40 мин

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Структура** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1 частьПодговительная 10Мин | 1.Построение в одну шеренгу2.приветствие.Сообщение задач урока.3.Ходьба:          -на носках ,руки вверх          - на пятках, руки за голову          -на внешней стороне стопы, руки в стороны4.бег:          -обычный5.Ходьба на восстановление дыхания             1-руки вверх, вдох             2-руки вниз, выдох6.Построение в 1 шерегну. - расчет на 1-2 ,перестроение в 2 шеренги-расчет на 1-2-3 -4.ОРУ на местеИ.п. ос. Руки на поясе:   1-4 вращение головы вправо   5-8 ……..влевоИ.п.- руки за голову стойка ноги врозь.1-2 поворот вправо3-4 поворот влевоИ.п.- руки к плечам:1-4 вращение рук вперед5-8 ……..назад И.п правая рука вверху, левая рука внизу.1-2 правая рука вверху, левая рука внизу.3-4 смена рук правая внизу левая вверху рука.И.п.- о.с. руки на поясе.1-2 наклоны вправо3-4 наклоны влевоИ.п. руки на коленях1-4 вращение колен вправо5-8 ……….влевоИ.п. –о.с.правая нога на носке в стороне.1-4 вращение голеностопа в вправо5-8 …….влевоДругая нога1-4 вращение вправо5-8 влево) И.п.- то же.1-2 пружинистый наклон влево;3-4  то же вправо;г) И.п.- выпад на правой, левая в сторону на пятку, руки на пояс.1-2 перекат на левую;3-4 то же вправоИ.п.- о.с. руки на поясе. Ноги врозь1-2 прыжок ноги вместе3-4 прыжок ноги врозьИ.п – о.с руки на поясе.правая нога впереди1-2 прыжки со сменой ног. | 1’30”2’3’30”3’5’2р2р3р2р2р8р4р             4р      8р | «Становись!»«Здравствуйте ребята!»«На лево в обход шагом марш!»Следить за ногами.Соблюдать дистанцию и следить за дыханиемПервые номера стоя на месте, вторые идут за первых, по команде «в 2 шеренги стройсь раз-два-три»Вторые номера стоят на месте, первые заходят за вторых а третие идут вперед 2,по команде «В 3 шеренги стройсь раз-два-три»При выполнении упражнения следить за осанкойСледить за осанкой ,руки в локтях не сгибатьСледить за осанкойВращение с максимальной амплитудойСледить за коленями ,не сгибать ихСледить за осанкойСледить за осанкой |
| 2 частьОсновная25 мин | . Подтягивание в висе.(м)  Подтягивание в висе (д.)Упражнения на гимнастической скамейке |  3 подхода по 4 раза3 подходапо 12 раз | Соблюдать технику безопасности.Упражнения выполнять точно, четкоЧеткость выполнения. внимательность |
| 3 частьЗаключительная5 мин | Построение, подведение итогов, выставление оценок. Д.З. | 5 минут | Уборка гимнастических матов в место хранения, организованный уход. |