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 часть  Подговительная 10  Мин | 1.Построение в одну шеренгу  2.приветствие.  Сообщение задач урока.  3.Ходьба:            -на носках ,руки вверх            - на пятках, руки за голову            -на внешней стороне стопы, руки в стороны  4.бег:            -обычный  5.Ходьба на восстановление дыхания               1-руки вверх, вдох               2-руки вниз, выдох  6.Построение в 1 шерегну.   - расчет на 1-2 ,перестроение в 2 шеренги  -расчет на 1-2-3 -4  .ОРУ на месте  И.п. ос. Руки на поясе:     1-4 вращение головы вправо     5-8 ……..влево  И.п.- руки за голову стойка ноги врозь.  1-2 поворот вправо  3-4 поворот влево  И.п.- руки к плечам:  1-4 вращение рук вперед  5-8 ……..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 вправо  3-4 наклоны влево  И.п. руки на коленях  1-4 вращение колен вправо  5-8 ……….влево  И.п. –о.с.правая нога на носке в стороне.  1-4 вращение голеностопа в вправо  5-8 …….влево  Другая нога  1-4 вращение вправо  5-8 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 вправо  И.п.- о.с. руки на поясе. Ноги врозь  1-2 прыжок ноги вместе  3-4 прыжок ноги врозь  И.п – о.с руки на поясе.правая нога впереди  1-2 прыжки со сменой ног. | 1’  30”  2’  3’  30”  3’  5’  2р  2р  3р  2р  2р  8р  4р          4р        8р | «Становись!»  «Здравствуйте ребята!»  «На лево в обход шагом марш!»  Следить за ногами.  Соблюдать дистанцию и следить за дыханием  Первые 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 осанкой  Следить за осанкой ,руки в локтях не сгибать  Следить за осанкой  Вращение с максимальной амплитудой  Следить за коленями ,не сгибать их  Следить за осанкой  Следить за осанкой |
| 2 часть  Основная  25 мин | . Подтягивание в висе.(м)     Подтягивание в висе (д.)  Упражнения на гимнастической скамейке | 3 подхода по 4 раза  3 подхода  по 12 раз | Соблюдать технику безопасности.  Упражнения выполнять точно, четко  Четкость выполнения. внимательность |
| 3 часть  Заключительная  5 мин | Построение, подведение итогов, выставление оценок. Д.З. | 5 минут | Уборка гимнастических матов в место хранения, организованный уход. |