УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора по УВР

МБОУ СОШИ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. М.Братчикова «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_\_г

**КОНСПЕКТ**

**урока физкультуры для детей с умеренной степенью умственной отсталости (3 год обучения)**

Учитель: Сергеева Наталья Михайловна.

Первая квалификационная категория

Цель урока; научить скольжению по гимнастической скамейке.

Урок обобщения и систематизации знаний.

Время урока 35 минут.

Инвентарь; большие гимнастические мячи, гимнастические палки, гимнастические маты, свисток , скамейки.

**Задачи урока:**

1. Совершенствовать комплекс упражнений с гимнастическими палками и фитнес мячами.

а) определить навыки выполнения упражнений;

в) закрепить навыки комплекса упражнений;.

2 . Развивать координационные и силовые способности, формировать правильную осанку:

а) контроль и коррекция осанки, координация движений, коррекция пространственных воображений, коррекция и развитие общей и мелкой моторики .

3.Воспитывать умение работать в команде:

а) воспитывать дисциплинированность, честность и усердие.

б ) воспитывать интерес к учебе, предмету.

.

Ход урока

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Содержание урока | Дозировка | Организационно-методические  указания |
| П  о  д  г  о  т  о  в  и  т  е  л  ь  н  а  я  ч  а  с  т  ь  12-15  мин. | 1.Построение, приветствие, сообщение задач урока.  2. Ходьба:  а) на носках, руки вверх;  б) на пятках, руки на пояс;  в) с высоким подниманием бедра;  3. Бег:  а) медленный;  б) «змейкой»;  4. Ходьба с упражнением на восстановление дыхания:  -1-2- руки через стороны вверх;  -3-4- руки через стороны вниз..  5. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками и мячами.  а) И.п.- сидя на мяче палка на коленях,  -1-2-круговые вращения головы,  -3-4-  б) И.п.- сидя на мяче 1 палка вверх, 2 и. п. 3-4 тоже самое.  -1-3-руки вверх, глубокий наклон назад,  -4-и.п.,  -5-7- пружинистый наклон вперёд,  -8-и.п.  в) И.п.- руки за голову, ноги на ширине плеч:  -1-2-пружинистый наклон влево  -3-4-то же вправо,  -5-6-скручивание туловища влево,  -7-8- то же вправо.  г)И. п. - выпад на правой, левая в сторону на носок, руки на пояс.  -1-2-перекат на левую,  -3-4-то же вправо.  д) И.п.- руки на пояс:  -1- прыжки в присяде  -2-и.п.  -3-4-то же  -5-8-прыжки на двух с поворотом на 360 градусов.  е) И. п.- о. с. Ходьба на месте  -1 - руки в стороны,  -2 - вверх | 30-40  сек.  10-15м  10-15м.  10-15м.  40-50м.  80-90м.  .  3-4раза  4-5мин.  6 раз  6-8раз  6-8 раз  6 раз  6 раз  8 раз | следить за осанкой, колени прямые;  вперёд не наклоняться;  носки оттянуты.  из строя не выходить.  -1-2- вдох;  -3-4- выдох.  Вправо, влево.  Спина прямая.  Темп выполнения медленный.  Ноги прямые, коснуться палкой пола.  Следить за осанкой.  Все время скачем на мяче.  Носки оттянуты, спина ровная, подбородок приподнят. |
| О  с  н  о  в  н  а  я  ч  а  с  т  ь  20 25  мин. | Скольжение по гимнастической скамейке.  **Подводящие упражнения**:  а) ходьба по гимнастической скамейке руки на пояс;  б)ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны.  в)ходьба по гимнастической скамейке руки вдоль туловища.  Скольжение по скамейке. Руки вперед ,подтягивание туловища вперед. Игра «Земля, вода, воздух.» Игра «Я змея».  . | 3 раза  3 раза.  3 раза  3 раза | Помощь учителя.  Страховка. |
| зак-  лючи-  тель-  ная  часть  4-5  мин. | 1. Построение.  .  2. Игра «Я змея». Подведение итогов урока. | 1-1,5  мин.  1-1,5  мин.  . |  |