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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частиурока |  Содержание урока  | Дозировка | Организационно-методическиеуказания |
| Подготовительнаячасть12-15мин. | 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 | 30-40сек.10-15м10-15м.10-15м.40-50м.80-90м..3-4раза4-5мин. 6 раз6-8раз6-8 раз 6 раз6 раз8 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 сновнаячасть 20 25мин. | 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 раза3 раза  | Помощь учителя.Страховка.  |
| зак-лючи-тель-наячасть4-5мин. | 1. Построение..2. Игра «Я змея». Подведение итогов урока. | 1-1,5мин. 1-1,5 мин.. |  |