

*Мещериков Сергей Владимирович*

*Муниципальное бюджетное специальное (коррекционное) общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 12 VIII вида» города Перми*

КОНСПЕКТ УРОКА  
«ОРУ С НАБИВНЫМИ МЯЧАМИ.  
КУВЫРОК ВПЕРЁД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ»

**Цель:** Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, коррекция недостатков физического развития, укрепление здоровья учащихся.

**Задачи:**

1. Совершенствовать акробатические упражнения (перекаты, кувырок вперед).
2. Развивать координационные способности, гибкость.
3. Повысить физическую работоспособность.

**Инвентарь:** свисток, мячи, гимнастический мат.

	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная 12	Построение.	1 мин.	Сообщение задач урока
	Ходьба на носках, руки наверху	30 сек.	Следить за осанкой, и дыханием (спокойное)
	Ходьба на пятках руки впереди	30 сек.	
	Ходьба на наружной стороне стопы, руки в стороны	30 сек.	
Ходьба на внутренней стороне стопы, руки вдоль туловища	30 сек.	Следить за правильностью выполнения	



	Легкий бег по залу	3 мин.	Следить за дыханием
	И.п. руки за спину, бег с захлестыванием голени	1 раз	Пятками касаться ладоней,
	И.п. руки согнуты в локтях. Бег с высоким подниманием бедра	1 раз	Коленями касаться ладони
	И.п. руки на пояс. Приставные шаги правым боком, обратно левым боком	1 раз	Следить за руками, не убирать с пояса
	И.п. руки согнуты в локтях. Прыжки на правой ноге, обратно на левой	1 раз	Помогать себе руками в отталкивании.
<b>ОРУ с мячами</b>			
	И.п. - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках. 1. поворот туловища влево, выпрямить руки 2. И.п. 3. поворот туловища вправо, выпрямить руки 4. И.п.	6-9 раз	Выполнять медленно, следить за дыханием
	<i>И. п.</i> — глубокий присед, мяч в руках на полу. 1—2 — встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, вдох; 3—4 — <i>и. п.</i> , выдох. То же, но левую ногу назад	6-8 раз	Спина прямая, руки поднимаем прямые вверх
	<i>И. п.</i> — широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища направо, мяч в левую руку, выдох; 2 — поворот туловища в <i>и. п.</i> , левую руку с мячом в сторону, вдох; 3—4 — то же, но поворот налево	8-10 раз	Рука прямая в сторону, упражнение выполняется медленно
	<i>И. л.</i> — стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1—3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног, выдох; 4 — взять мяч, вернуться в <i>и. п.</i> , вдох.	6—8 раз в каждую сторону.	Выполнять с прямыми ногами.
	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, мяч у плеча на ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками	8—10 раз каждой рукой	Дыхание равномерное (20—30 с).
	<i>И. п.</i> — стойка ноги вместе, прямые руки с мячом вперед. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу	6-8 раз	Ширину разведения рук следует постепенно увеличить
	Дыхательное упражнение	3-4 раза	
<b>Кувырок вперед.</b>			
Основная 25 мин.	<p>1) Отработать все виды группировок. Построить учащихся в одну шеренгу вдоль гимнастических матов, затем посадить их на маты для выполнения группировок.</p> <p style="text-align: center;"><i>Группировка сидя.</i></p> <p>И.п. – сидя с прямыми ногами, руки в стороны. Слегка развести ступни и голени, согнуть ноги, руками обхватить голени, подтянуть колени к груди, голову наклонить вперед (между коленями).</p> <p style="text-align: center;"><i>Группировка лежа.</i></p> <p>И.п. – лежа на спине, руки на полу вдоль тела. Согнуть ноги, обхватив их руками за голени, подтянуть колени к груди, голову наклонить (между коленями).</p>		



	<p><i>Группировка в приседе.</i> И.п. – ноги врозь, ноги параллельно. Присесть на всей ступне, обхватив ноги ниже колен, прижать колени к груди, голову опустить (между коленями), подбородок прижать к груди.</p>	
	<p>2) Далее учащимся предлагается выполнить <i>перекаты вперед и назад.</i> 1. И.п. – сед на краю мата (спиной к мату). Подтянуть ноги к туловищу, оттолкнуться от мата руками и, сгруппировавшись и сильно подав плечи вперед, принять упор присев на полу. Упражнение выполняется в быстром темпе. 2. Из и.п. упора присев спиной к матам перекат назад в группировке, голову на грудь, до касания матов лопатками. Вернуться в и.п. 3. Повторить предыдущий перекат, но только со скрещенными ногами.</p>	
	<p>3) Выполнение кувырка вперед в группировке. (строго индивидуально) И.п. – упор присев, руки на матах. Толкаясь ногами, перевернуться на спину (напомнить о постановке головы на мат – не на лоб или макушку, а на заднюю часть головы) и принять упор присев.</p>	
	<p>4) Выполнение слитно 2-3 кувырка.</p>	
ЗаклЮчительная 8 мин.	<p>«Мяч соседу» Водящий из круга выходит. Игроки друг другу перебрасывают мяч, а водящий, не входя в круг, к нему должен прикоснуться. Можно бросать мяч только рядом стоящему игроку. «Пятнать» мячик можно и налету, и в руках игроков. Если произошло это в воздухе, то водить должен тот участник, который бросал последним мяч. Если в руках, то водящим становится тот, в чьих руках мяч был «запятнан».</p>	5-7 мин.
	Построение	1 мин.

