Тема: Комплекс специальных упражнений для развития координационных способностей.

Цель: достижение максимально- возможного уровня оздоровления и овладения физическими движениями, согласно индивидуальных возможностей детей среднего школьного возраста с ограниченными возможностями.

Задачи:

- ✓ Оздоровительная: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- ✔ Развивающая: способствовать развитию координационных способностей, равновесию, пространственной ориентировки;

✔ Коррекционная: развитие пространственной ориентировки и точности

движений с помощью специальных упражнений с массажными мячами.

Содержание	Дозировка	Организационно-
		методические указания
Подготовительная	8- 10 мин	
часть		
Построение, сообщение	2 мин	Обратить внимание на
задач урока, техника		внешний вид
безопасности, строевые		
упражнения.		
Ходьба по залу с	По 1 кругу	Добиваться сохранения
различным положением		правильной осанки
рук:		
- на носках;		Следить за дистанцией и
- на пятках;		быть внимательными
- перекатами с пятки на		
носок;		
- в полуприседе;		
- в приседе.		
- приставными шагами		
правым и левым боком;		
- С ВЫСОКИМ		
подниманием бедра;		
- с захлестыванием		
голени назад;		
- с перешагиванием через		
предметы;		

- по гимнастическому		
канату;		
- на пути у учеников		
учитель ставит обруч, их		
задача – пройти сквозь		Соблюдать интервал
него и не задеть.	2 круга	движения
<u>Бег.</u>		
<u>Упражнение на</u>	3- 4 раза	Глубокий вдох через нос,
восстановление дыхания:		выдох через рот
1,2- руки через стороны		
вверх (вдох);		
3,4- руки через стороны		
вниз (выдох).		
перестроение	30 сек	
Основная часть	20- 25 мин	
Комплекс упражнений с		
малыми мячами:		
<u>И. п о.с., мяч вниз:</u>	4- 6 раз	Плечи не двигаются,
1- наклон головы вперед;		глубже наклон
2- наклон головы влево;		
3- наклон головы назад;		
4- наклон головы вправо.		
И. п стойка ноги врозь,		
руки в стороны, мяч в		
левой руке:	4- 6 раз	Руки, спина прямые
1- руки вверх, мяч в		
правую руку;		
2- руки в стороны, мяч в		
правой руке;		
3- руки вверх, мяч в		
левой руке;		
4- и. п.		
И. п стойка ноги врозь,		
мяч вверх:		
1- наклон влево;	4- 6 раз	Глубже наклон, руки не
2- и. п.;		сгибать
3- наклон вправо;		
4- и. п.		
И. п узкая стойка, ноги		
врозь, мяч вниз:		

1- левая нога на носок,	4- 6 раз	Следить за тем, чтобы
мяч вверх;		нога была прямая
2- и. п.;		
3- правая нога на носок,		
мяч вверх;		
4- и. п.		
И. п узкая стойка, ноги		
врозь, мяч вниз:		
1- выпад влево, мяч	4- 6 раз	Выпад глубже
вперед;	_	
2- и. п.;		
3- выпад вправо, мяч		
вперед;		
4- и. п.		
Упражнение на		
восстановление дыхания		
	2- 3 раза	Глубокий вдох через нос,
И. п сед ноги врозь,		выдох через рот
стопы на себя, мяч вверх:		
1- наклон к левой ноге;		
2- наклон;	4- 6 раз	Спина прямая, ноги в
3- наклон к правой ноге;		коленях не сгибать
4- и. п.		
II =		
И. п упор сидя сзади,		
мяч между стопами:		
1- согнуть ноги;		
2- и. п.;		
3- поднять ноги;	1.6	C
4- и. п.	4-6 раз	Следить за правильным
37		выполнением
Упражнение для мышц		упражнения, темп
брюшного пресса:		медленный
И. п лежа на спине, мяч		
Вверх:		
1- перейти в положение	9 10 200	Собионом
сидя, мяч вперед; 2- и. п.	8- 10 раз	Соблюдать технику
		выполнения, темп
И. п лежа на спине,		средний
руки вдоль туловища,		
Суставах опора на стопн		
суставах, опора на стопы,		
мяч зажат коленями:		

1- разгибая тазобедренный сустав, поднять таз;	4- 6 раз	Соблюдать технику выполнения, темп средний
2- и. п.		Средии
<u>Упражнение на</u> восстановление дыхания		
И. п лежа на животе,мяч вверх:1- поднять мяч,		
прогнуться; 2,3- удержать п.1; 4- и. п.	2- 3 раза	Глубокий вдох через нос, выдох через рот
И. п лежа на животе, мяч вверх: 1- поднять мяч, прогнуться, левая нога назад; 2- и. п.;	6- 8 раз	Соблюдать технику выполнения, темп средний
3- поднять мяч, прогнуться, правая нога назад; 4- и. п.	4- 6 раз	Соблюдать технику выполнения, темп медленный
 И. п стоя на коленях, мяч вниз: 1- сед на левое бедро, мяч вперед; 2- и. п.; 3- сед на правое бедро, мяч вперед; 4- и. п. 	6- 8 раз	Руки на уровне плеч, темп средний, соблюдать
Упражнения на растяжку (стоя на четвереньках, поза «бабочки»)		технику выполнения
	1мин	

		Соблюдать технику выполнения, темп медленный
Заключительная часть	5- 7 мин	
Упражнение на восстановление дыхания.		Глубокий вдох через нос, выдох через рот
Построение, игра на внимание, подведение итогов, рефлексия, оценка учащихся. Домашнее задание.		Выполнить упражнения для развития чувства равновесия и координации движений.