

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;
- ✓ Воспитательная: воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- ✓ Коррекционная: развитие пространственной ориентировки и точности движений с помощью специальных упражнений с массажными мячами.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	8- 10 мин	
Построение, сообщение задач урока, техника безопасности, строевые упражнения.	2 мин	Обратить внимание на внешний вид
<u>Ходьба по залу с различным положением рук:</u> - на носках; - на пятках; - 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 1 кругу	Добиваться сохранения правильной осанки Следить за дистанцией и быть внимательными

[illegible]

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

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

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