

Прыжки в длину с разбега способом

«СОГНУВ НОГИ»

Физкультура и спорт

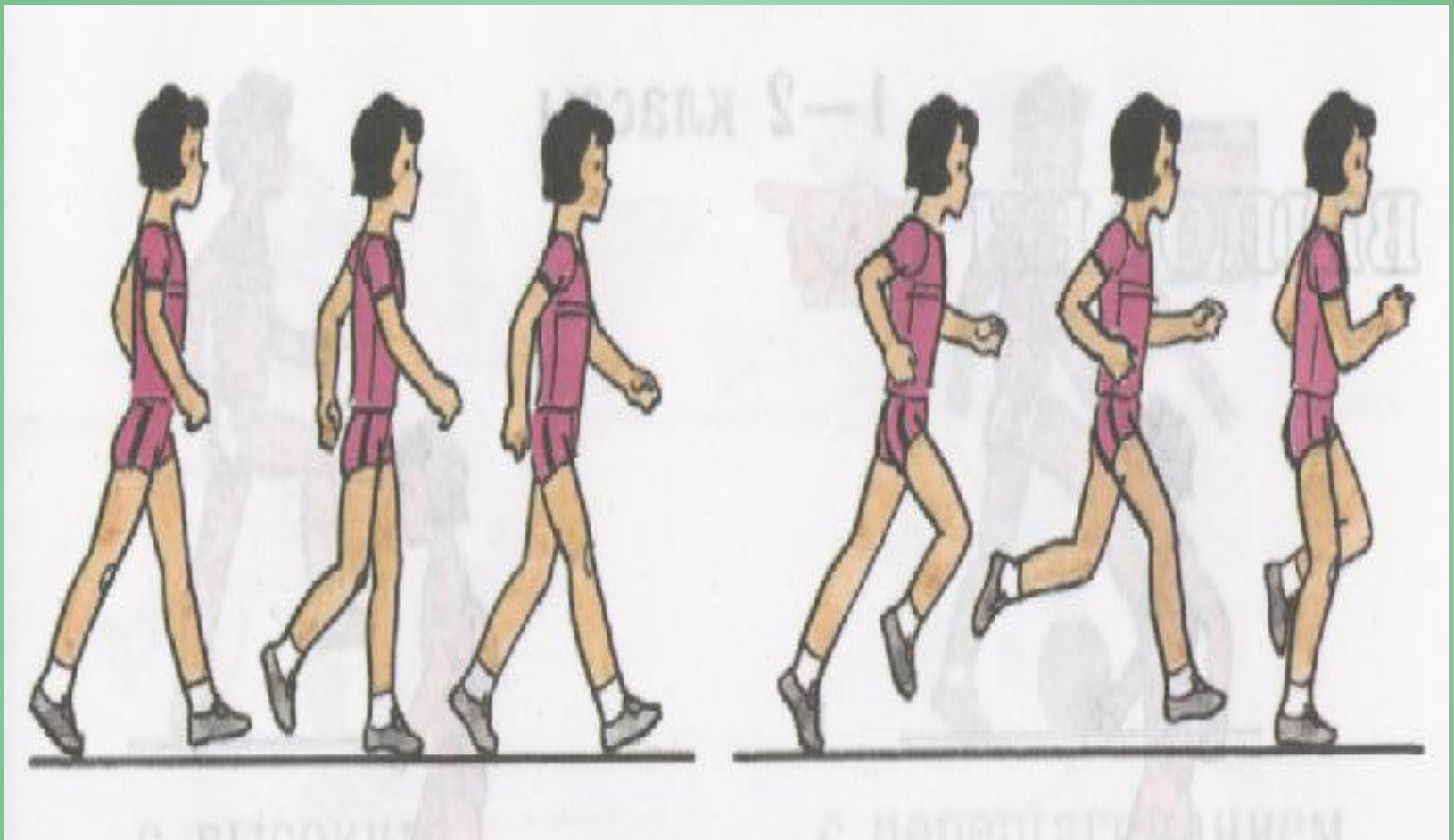
рядом идут

An illustration of two hands shaking, rendered in a dark green, stylized, low-poly aesthetic. The hands are positioned diagonally across the lower half of the frame, with one hand on the left and one on the right, their fingers interlaced in a firm grip. The background is a solid, vibrant purple.

Физическая культура в школе.



Вводная часть .

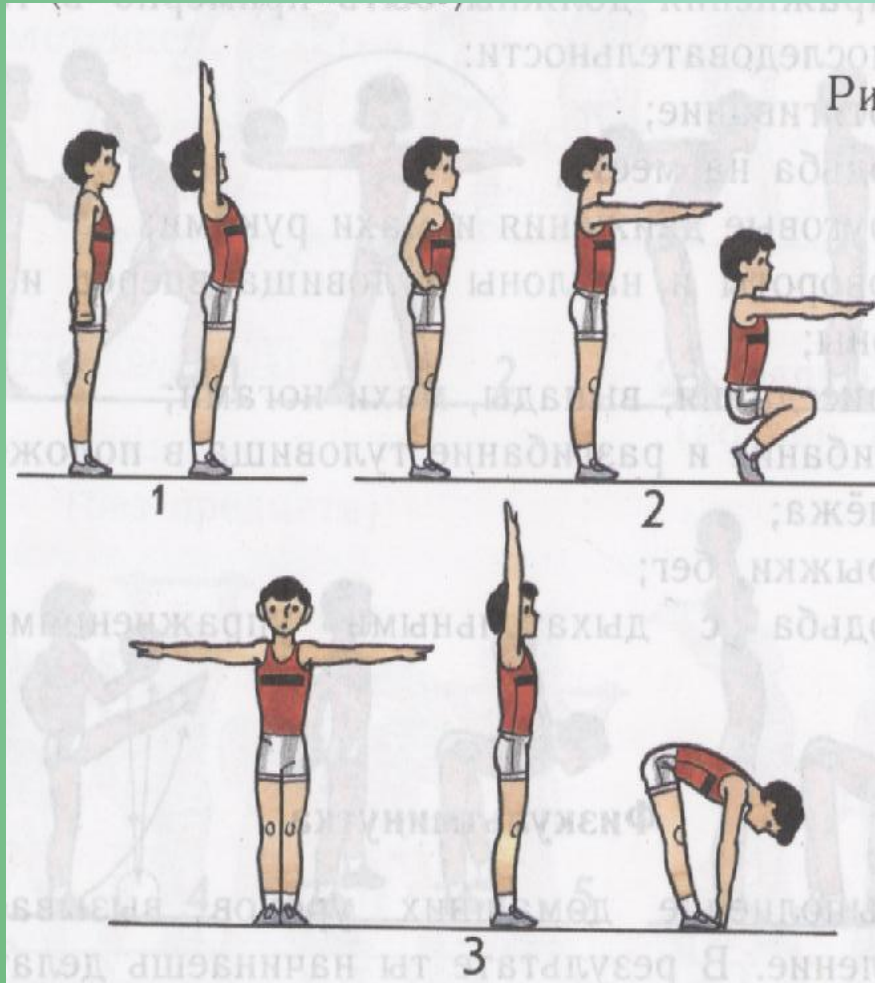


Бег в чередовании с ходьбой.

Ходьба на носках,
на пятках,
в полуприседе,
в приседе.



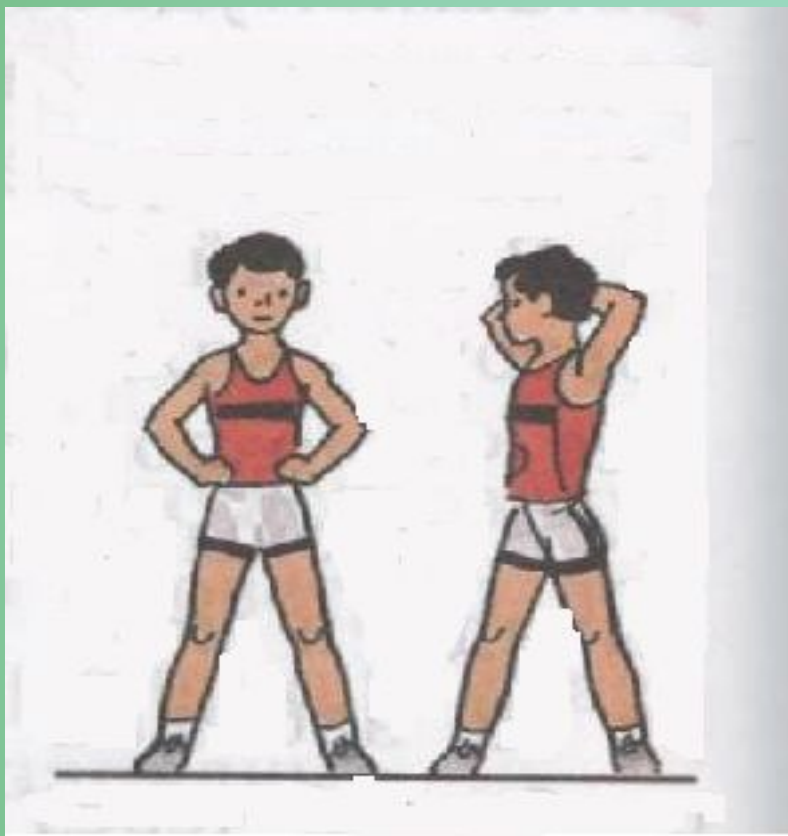
Общеразвивающие упражнения.



- И.П. Пальцы согнуты в кулак , поднять руки вверх, разжать пальцы и потянуться, смотреть на пальцы рук . Вернуться в исходное положение.4 -6 раз.

- И.П. Руки по швам.
Руки на пояс,
прыжки на левой,
правой и двух
ногах .



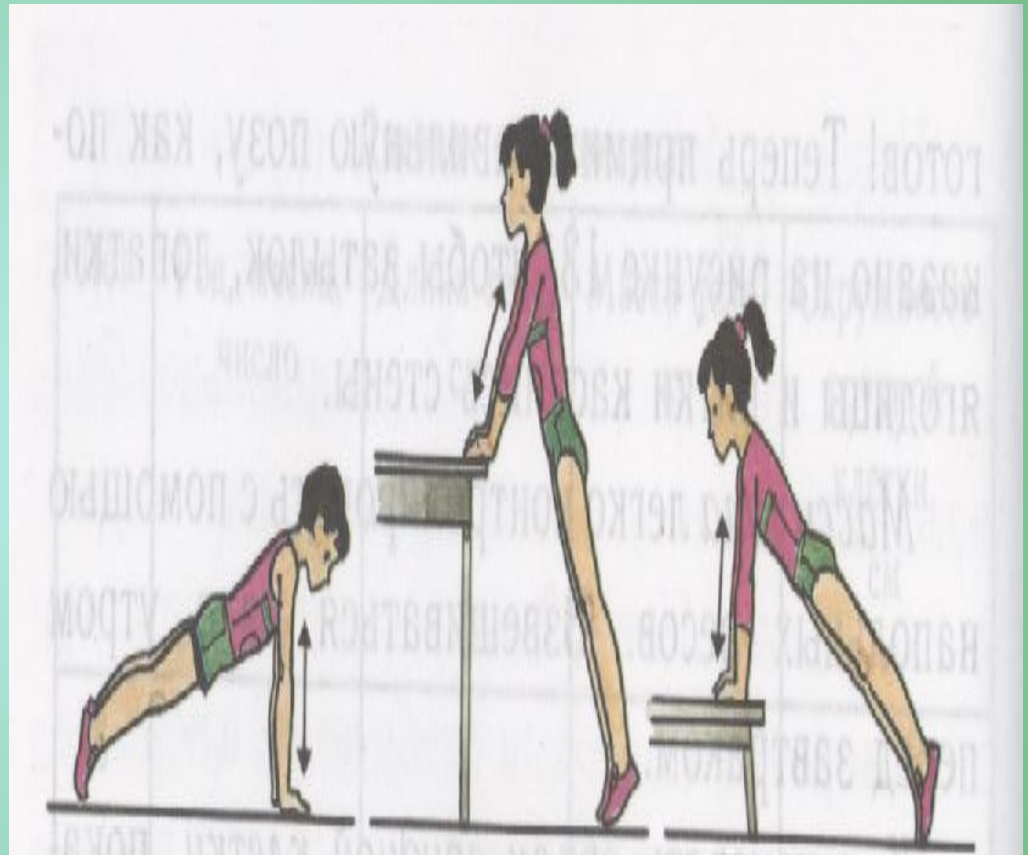


И.П. Руки по швам. Руки
за голову , повороты
влево, вправо.
Вернуться в исходное
положение.

И.П.

Упор лежа.

Отжимание от пола
(для мальчиков) или
от скамейки (для)
девочек.



Основная часть.

Учить детей
добиваться умения
выполнять
отталкивание от
начала ямы одной
ногой и правильно,
мягко приземляться
на обе ноги, не
заваливаясь
назад.





Отработка и закрепление прыжков в длину с места.

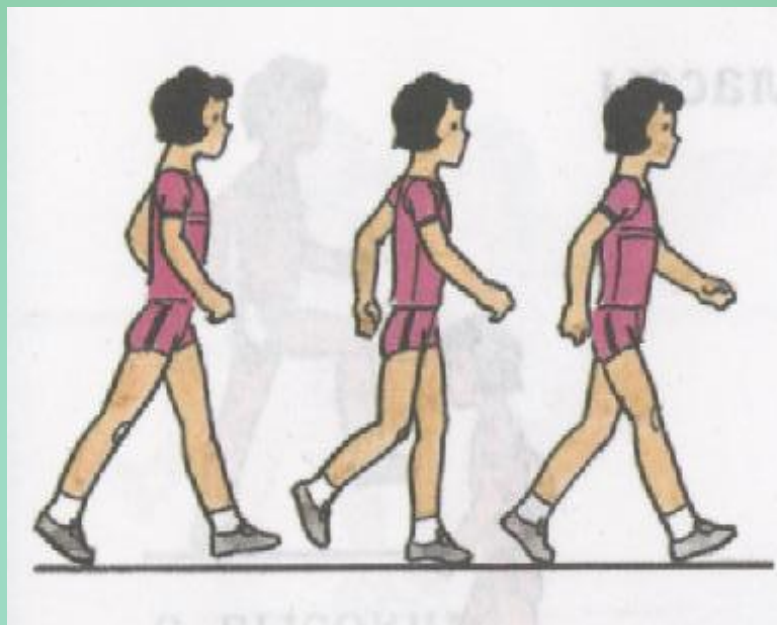
Спортивная игра пионербол



Воспитывать умение
совершенствовать
игровые навыки.

Развивать
ориентировку в
пространстве,
память, мышление.

Заключение.



Построение в колонну по одному.

Ходьба на носочках, на всей ступне.

Подведение итогов за игру, за урок.

Поощрения. Организованный уход с урока.

МОЛОДЦЫ!

Так держать!

Литература:

1. [http:// som.fsio.ru/](http://som.fsio.ru/)

2. В. И. Лях. Москва. «Просвещение». 2002
ГОД

«Мой друг физкультура»

3. Программы 5-9 кл. коррекционных школ.
Под редакцией В.В. Воронковой.
«Просвещение». 2002 год.

Спасибо за внимание.

Презентацию составила
Афанасенко Е.В.,
Учитель физкультуры
ГС (К)ОУ школа-интернат
№19
VIII вида.

