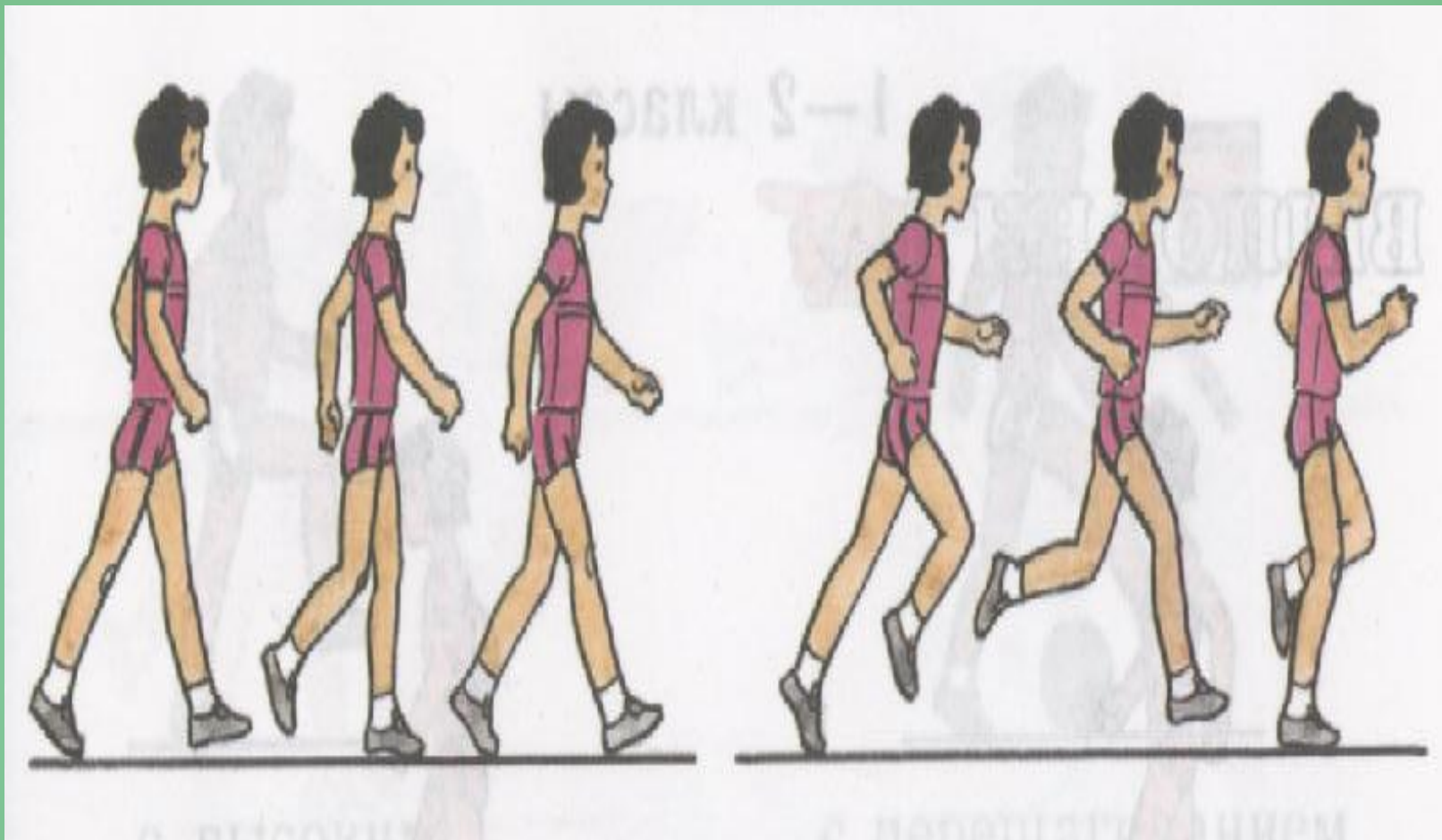


# Прыжки в длину с разбега способом «СОГНУВ НОГИ»



## A collage of 18 photographs showing children and adults participating in various physical education activities in a gymnasium. The photos depict exercises on mats, using gym equipment like treadmills and resistance machines, and group activities. The background is a light blue patterned surface.

# Вводная часть .

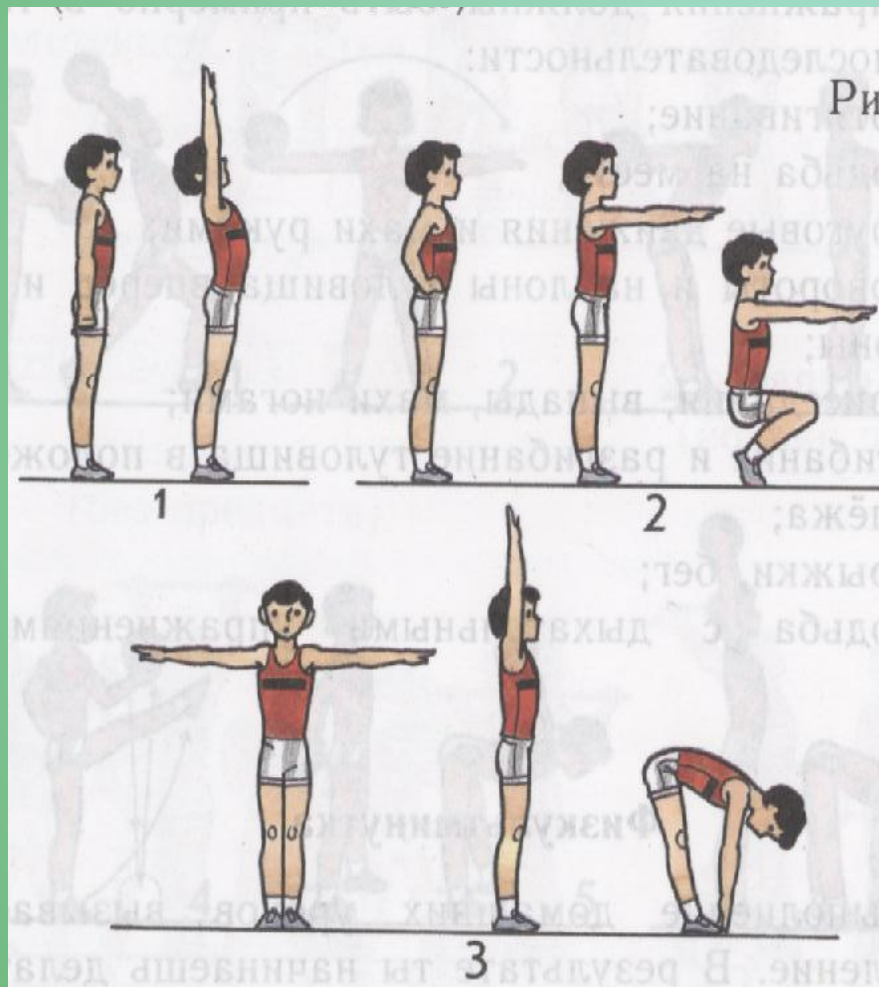


**Бег в чередовании с ходьбой.**

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



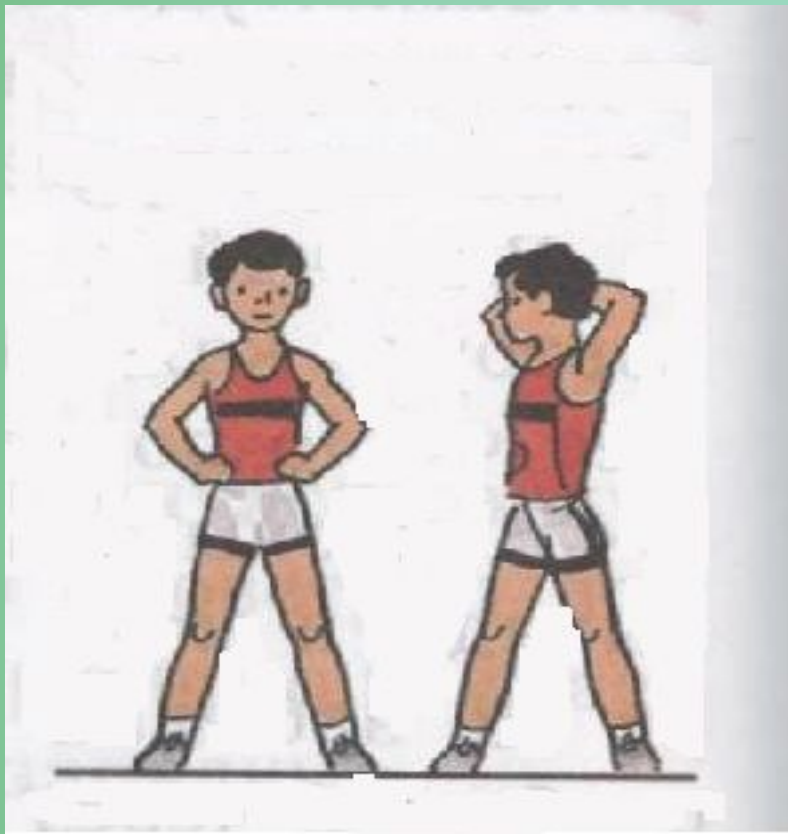
# Общеразвивающие упражнения.



- 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 .



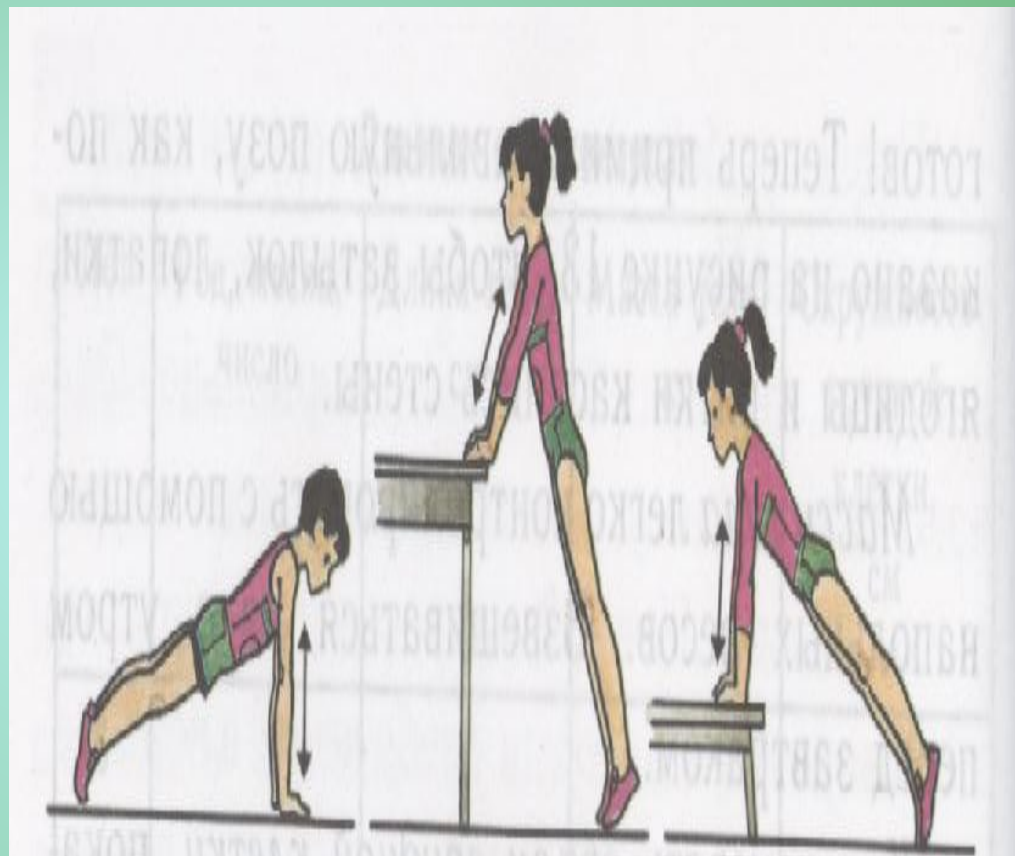


И.П. Руки по швам. Руки  
за голову , повороты  
влево, вправо.  
Вернуться в исходное  
положение.

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.**

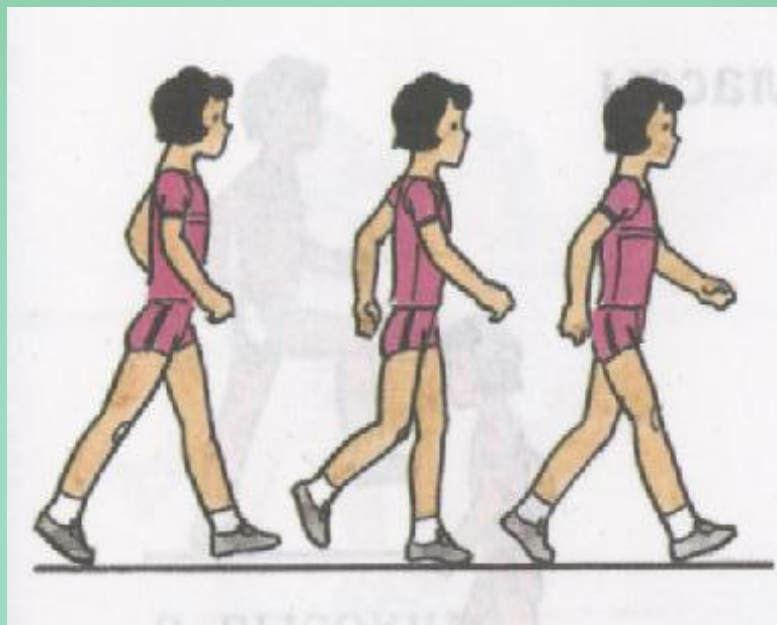
# Спортивная игра пионербол



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.

