

урок по физической культуре

Тема: Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра с ведением мяча.

Задачи:

- 1) Учить ловле и передаче мяча на месте и в движении.
- 2) Совершенствовать владение мячом .
- 3) Развивать координационные способности
- 5) Увеличивать координационную выносливость
- 4) Коррекционная : обогащение словарного запаса .
 - 4.1 улучшение слуховых восприятий, показывать преимущество вербального общения.

Урок адаптирован к обучающимся I-II-VIII вида

- Дата:2014 г.
- Инвентарь и оборудование:
скамейки, мячи баскетбольные,
- ИК оборудование ,звукоусиливающая аппаратура
- Время: 40 мин
- Место проведения: спортзал
- Учитель: Ермаков А.А.
- Включает дозировку. Содержание учебного материала.
Организационно-методические указания

- I **До урока**
- Готовим оборудование и инвентарь.
- Проводим осмотр оцениваем состояние здоровья производим **запись** в журнале травматизма.
- II **Подготовительная часть 10 мин**
- **Организационный момент. 5 мин.**
- Построение
- Выполнение команд «**Равняйся!**», «**Смирно!**»,
- сообщение новой темы, цели и задачи урока
- **Сегодня на уроке мы будем изучать**
- /
- приёмы **ИГРЫ баскетбол**
- **Ловлю и передачу мяча на месте и в движении.**

Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- ✓ иметь опрятную спортивную форму, (шорты, футболку, костюм), чистую спортивную обувь, исключающую скольжение, плотно облегающую ногу;
- ✓ заходить в спортзал по звонку с учителем;
- ✓ после болезни предоставить учителю справку от врача;
- ✓ в случае освобождения от занятий после болезни, присутствовать на уроке в спортивной одежде;
- ✓ бережно относиться к спортивному инвентарю и использовать его по назначению;

знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.



Требования безопасности перед началом занятий

- ❑ Надеть на себя **спортивную форму** и обувь.
- ❑ Снять с себя предметы, представляющие опасность (серьги, часы, браслеты и слуховые аппараты.).
- ❑ Убрать из карманов спортивной формы колющие предметы и мобильные телефоны.
- ❑ По команде учителя встать в строю.



□ **внимательно слушать** и чётко выполнять задания учителя;

□ брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

□ во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений.



Учащимся нельзя:

- ❑ покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- ❑ **толкаться**, ставить подножки в строю и в движении;
- ❑ мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- ❑ резко изменять направление своего движения;
- ❑ **жевать жевательную резинку, конфеты и т.п.**



Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, вызвать врача;
- при возникновении пожара в спортзале, немедленно прекратить занятие, организованно,

руководством учителя покинуть

проведения занятия через запасные

согласно плану эвакуации.



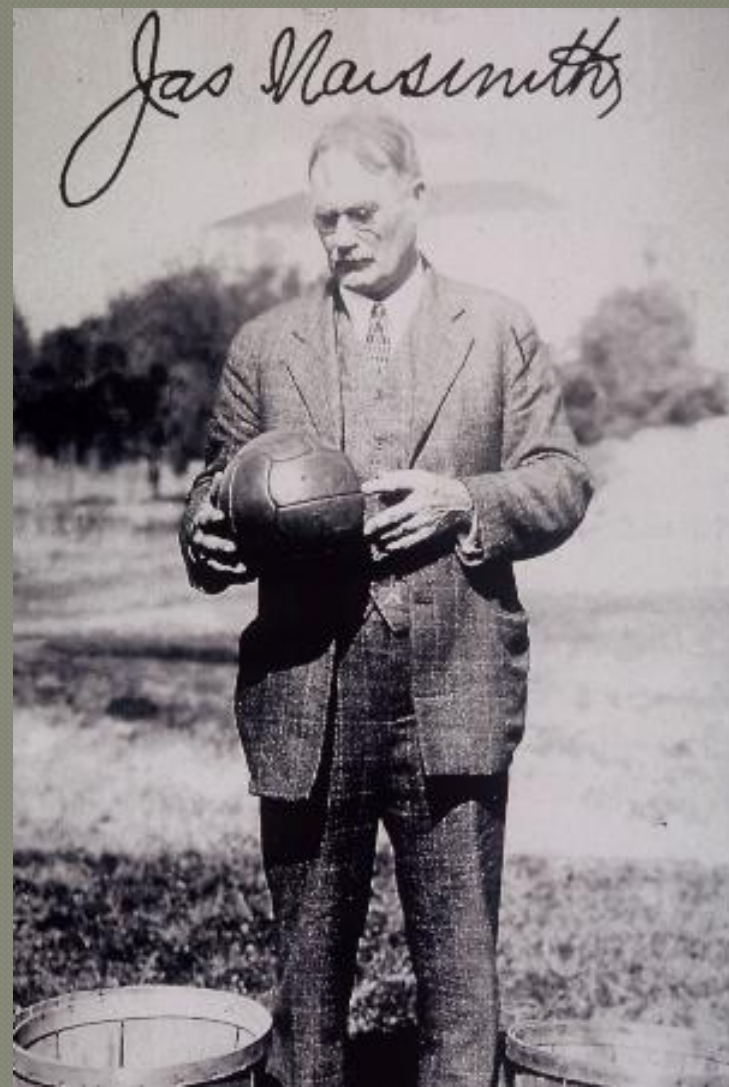
23.09.2016

Проверка домашнего задания

В 16 веке ацтеки играли в подобную игру. Использовались каучуковый мяч и каменное кольцо. Наградой за забивание мяча в кольцо, игроку была одежда от зрителей.



Автором современного баскетбола, который появился в конце 19 века, считается преподаватель физического воспитания Спрингфилдской международной тренировочной школы, штата Массачусетс, Джеймс Нейсмит (1861-1932).



Первые правила

1. Мяч может быть брошен в любом направлении одной или двумя руками
2. По мячу можно бить одной или двумя руками в любом направлении, но ни в коем случае кулаком
3. Игрок не может бегать с мячом. Игрок должен отдать пас или бросить мяч в корзину с той точки, в которой он его поймал, исключение делается для игрока бегущего на хорошей скорости.
4. Мяч должен удерживаться одной или двумя руками. Нельзя использовать для удержания мяча предплечья и тело.

Первым первенством страны принято считать турнир баскетболистов, состоявшийся в 1923г. на Первом Всесоюзном празднике физкультуры. В этом же 1923г. появились в СССР и первые официальные правила.



Александр Белов - советский баскетболист, заслуженный мастер спорта СССР. Родился 9 ноября 1951 года. Александр Белов считается одним из самых выдающихся баскетболистов СССР.



Сергей Панов родился 30 июня 1970 года. Первым профессиональным клубом Панова стал "Спартак" из Санкт-Петербурга (1991 год), после он подписал контракт с московским ЦСКА.



Ирина Осипова –
российская
спортсменка,
баскетболистка, член
национальной
сборной России.
Родилась 25 июня
1981 года в Москве.

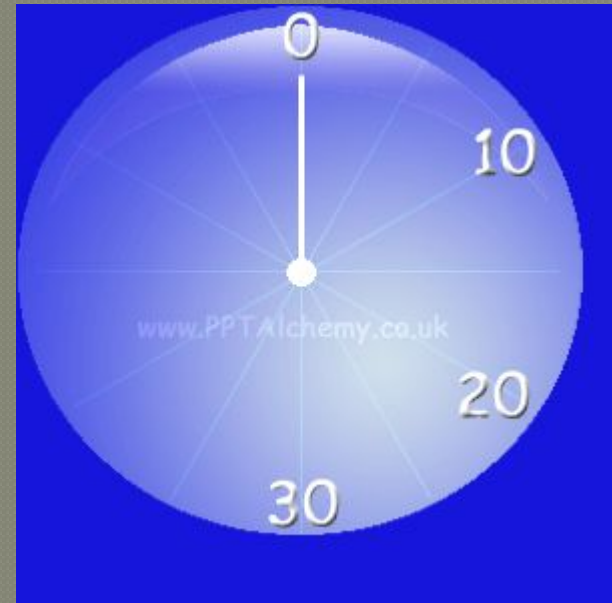


Ребекка Хэммон -
американская и
российская спортсменка,
баскетболистка.
Родилась 11 марта
1977 года. В феврале
2008 года **Ребекка
Хэммон** получила
российское гражданство
и стала выступать за
женскую баскетбольную
сборную России.

Измеряем пульс



Сейчас мы измерим пульс за 10 секунд



- Что ты делал ?
- Я измерял пульс
- Мой_пульс.... ударов

Разминка 15 мин

Отдаем команды становись. Равняйся, смирно.

По порядку номеров рассчитайсь,

На 1-2 рассчитайсь, выполняем перестроение в 2 шеренги, 2,3 раза ,

Расчёт на 1 2 3, выполняем перестроение ,3-4 раза,

Выполнение поворотов на месте
(прыжком, переступанием)

Бег лёгкий

Вращаясь

Спиной вперёд

Бег змейкой через центр зала в медленном темпе

Физорг класса или дежурный строит на разминку

В разминке делаем акцент на **спец упражнения**

Разминка кистей рук , голеностопа , коленных суставов,



Repeat after me

Упражнения для овладения техникой передачи ловли мяча 15 мин

...бля стойка. Она похожа на стойку без мяча, только когда зашла...
...мячом, стой так: ноги немного согни в коленях, одну

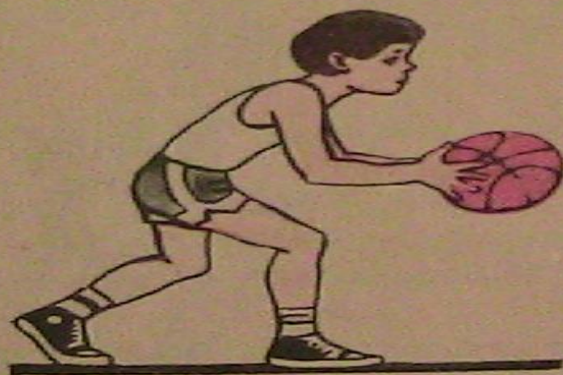


Рис. 9



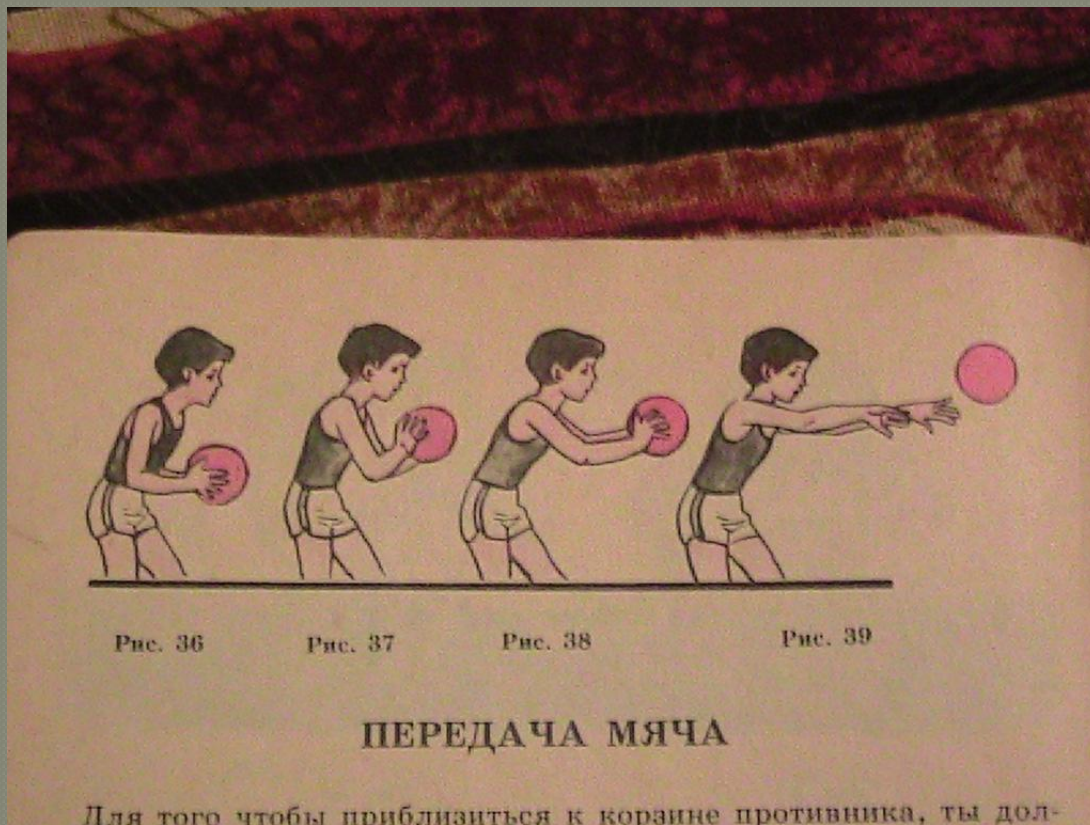
Рис. 10

захват мяча руками , основная стойка
Демонстрация на личном примере.

Что ты ,сделал?

- /
- Я ВЗЯЛ МЯЧ
- Разбиваю учащихся на пары
- Следующее упражнение ,
- Передача мяча от груди

Передача мяча от груди



Что ты делал?

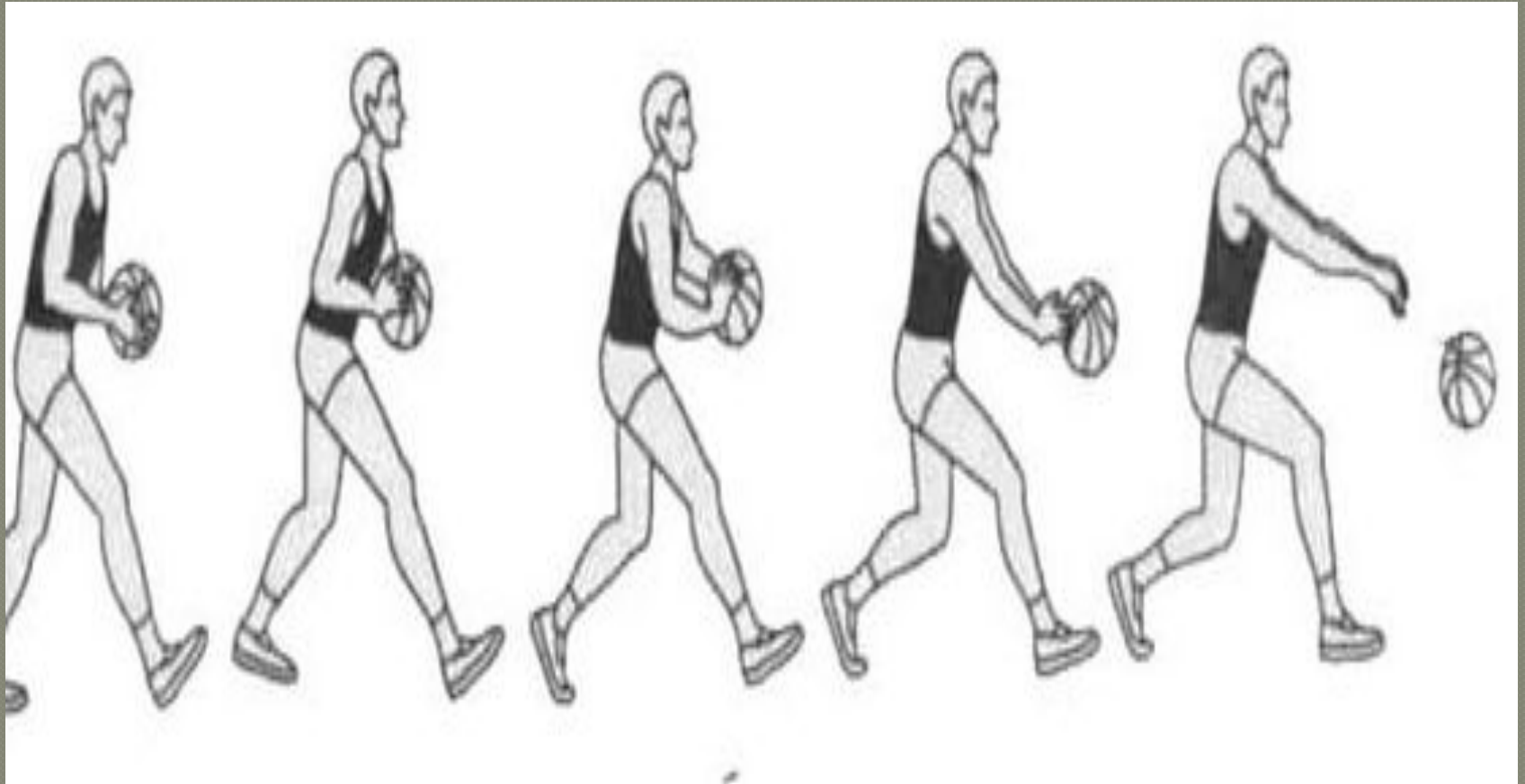
/

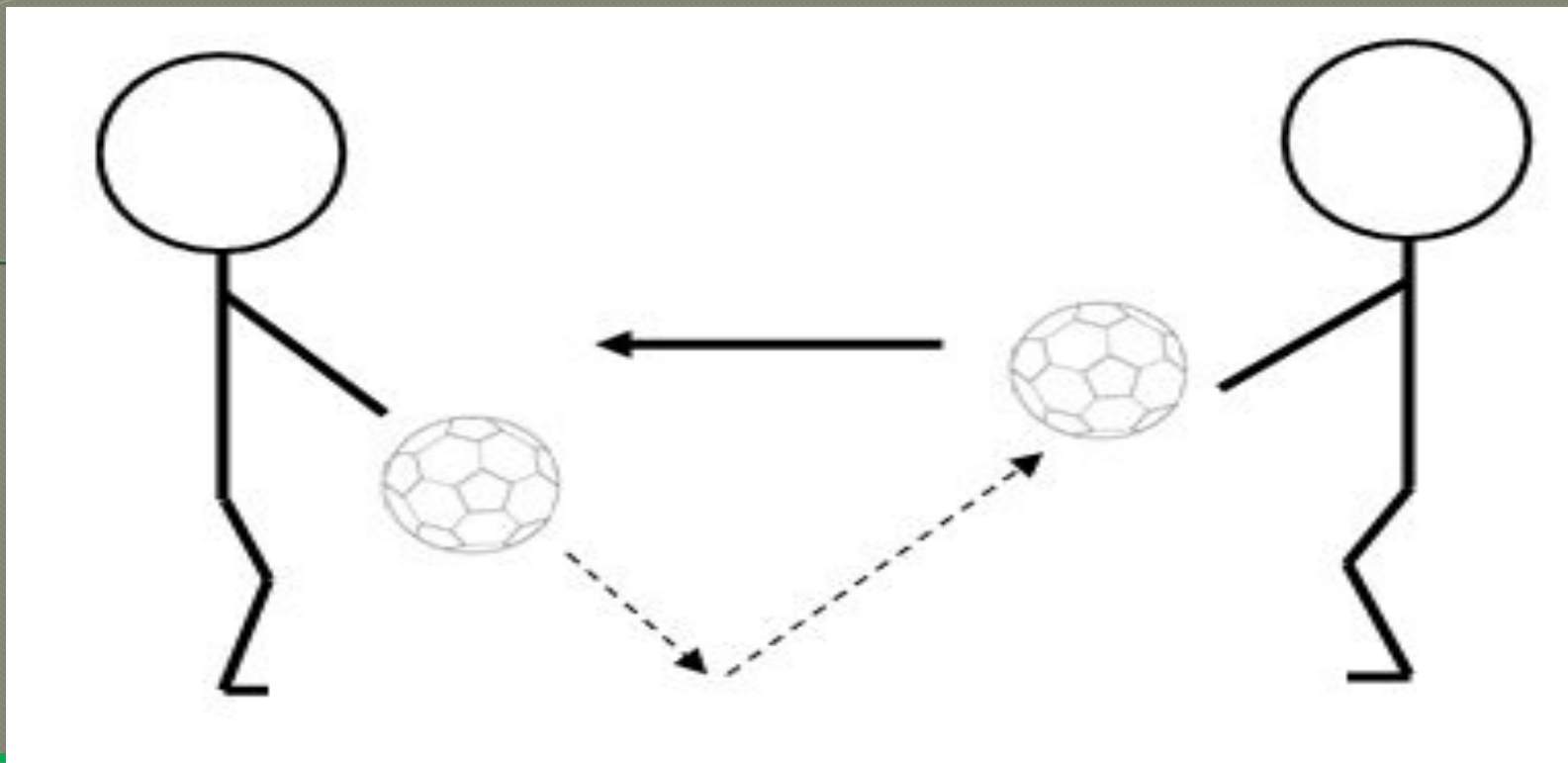
● -я _ принимал _ мяч ,

/

● -я _ передавал _ мяч

передача мяча руками от груди от пола

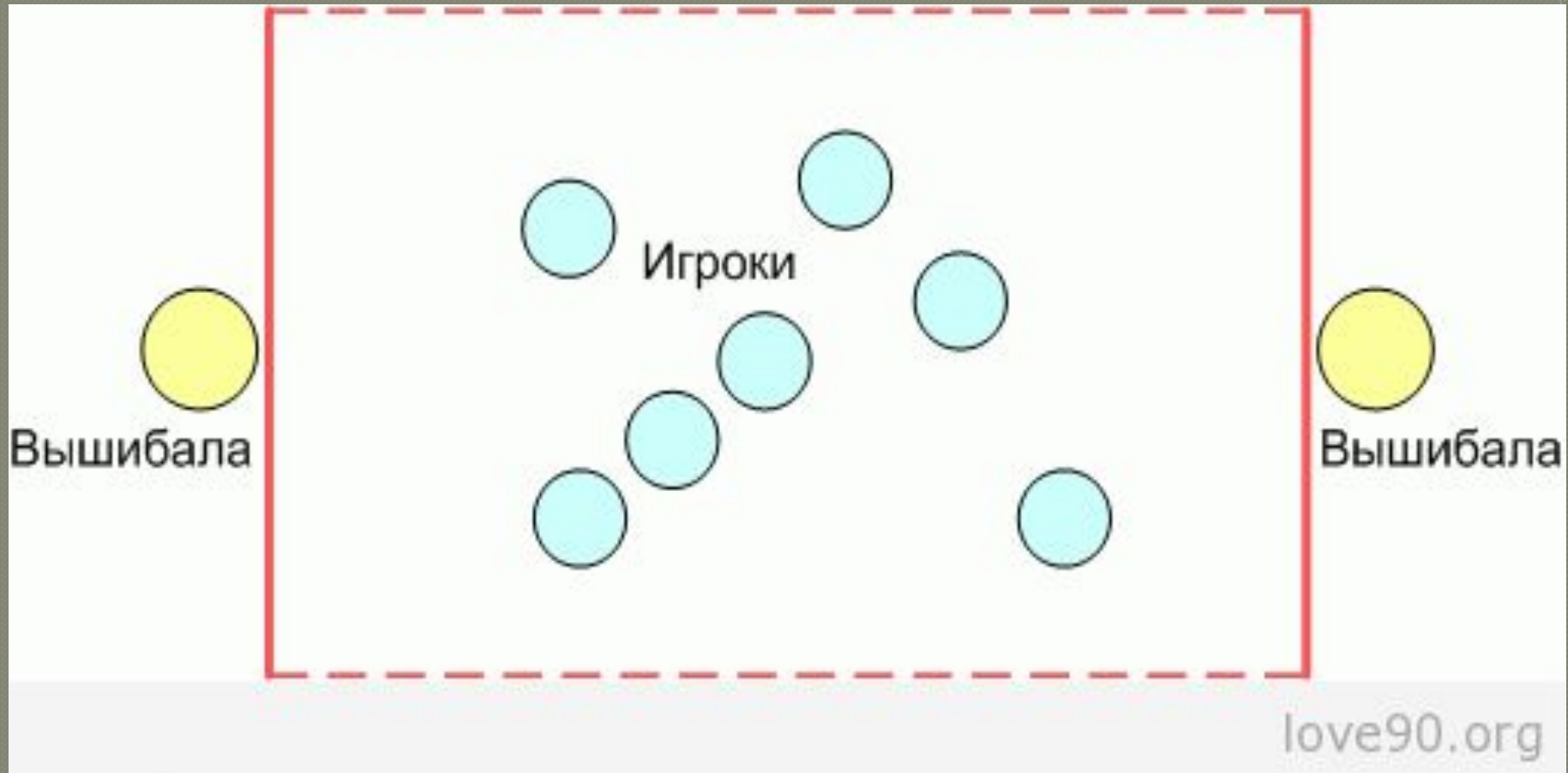




Что ты делал ?

/ /
-Я_передавал_мяч_от_пола_.

Игра в вышибалы, бросая мяч двумя руками 4- 5 минут

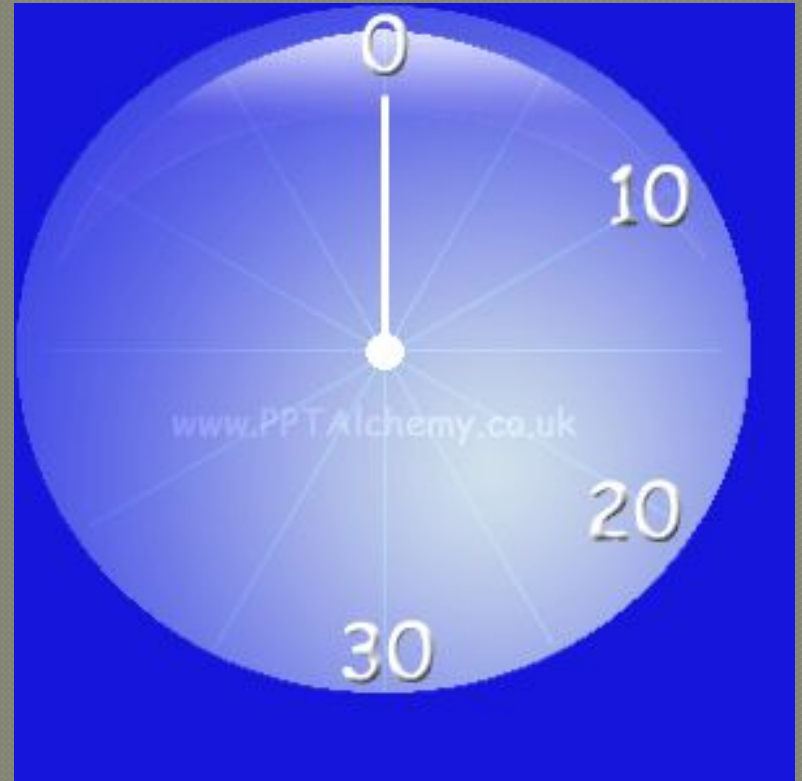


Закончили игру, проходим в медленном темпе с дыхательными упражнениями 2 круга по залу ,30-40 сек.

Измеряем пульс



Измеряем пульс



что ты делал ?

/

-я измерял пульс

/

Мой пульс... ударов.

- Следующее упражнение в парах, бросок одной рукой от плеча второй ловит двумя руками (пальцы рук вместе)

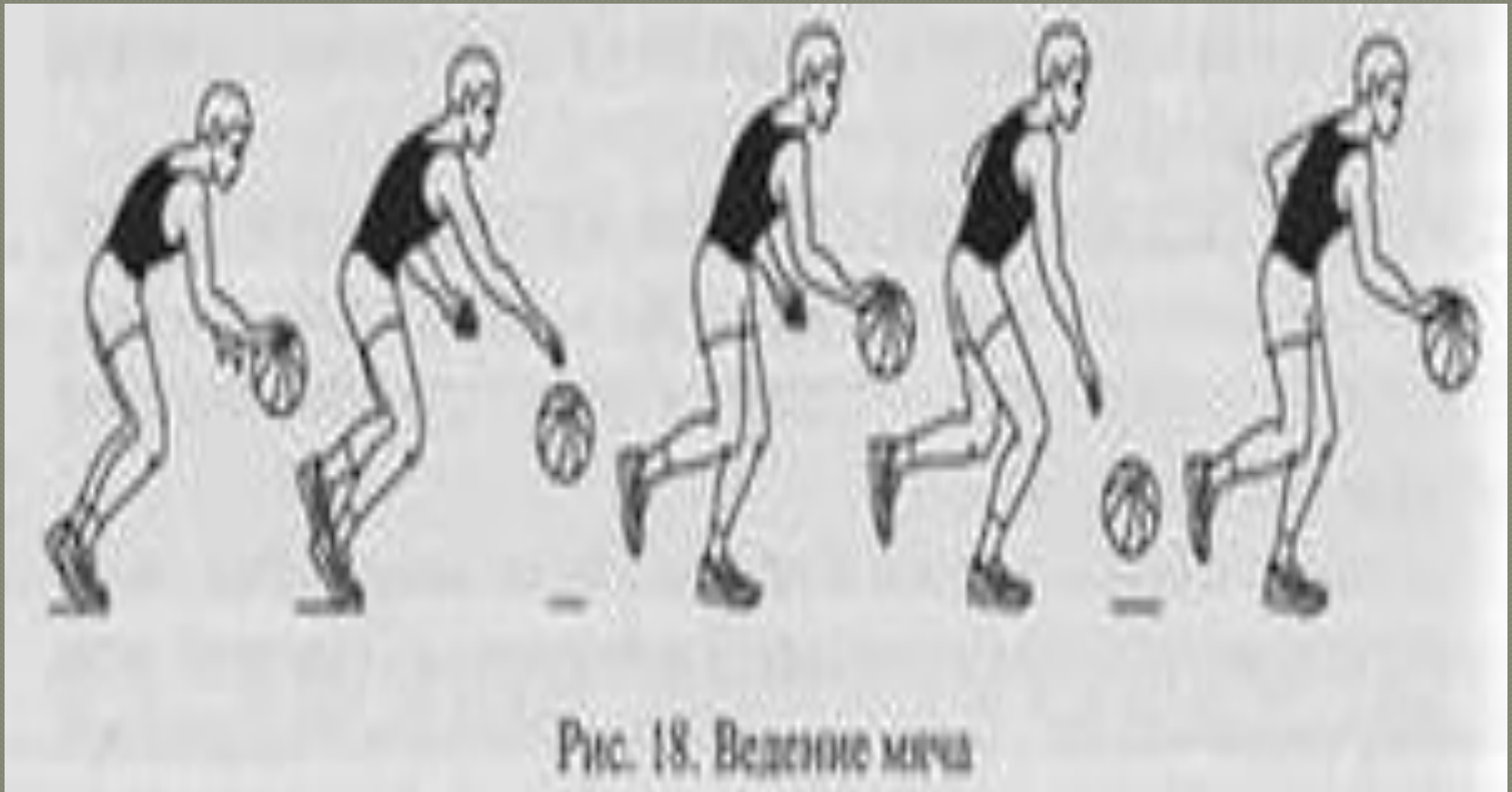


Бросок
одной рукой от плеча

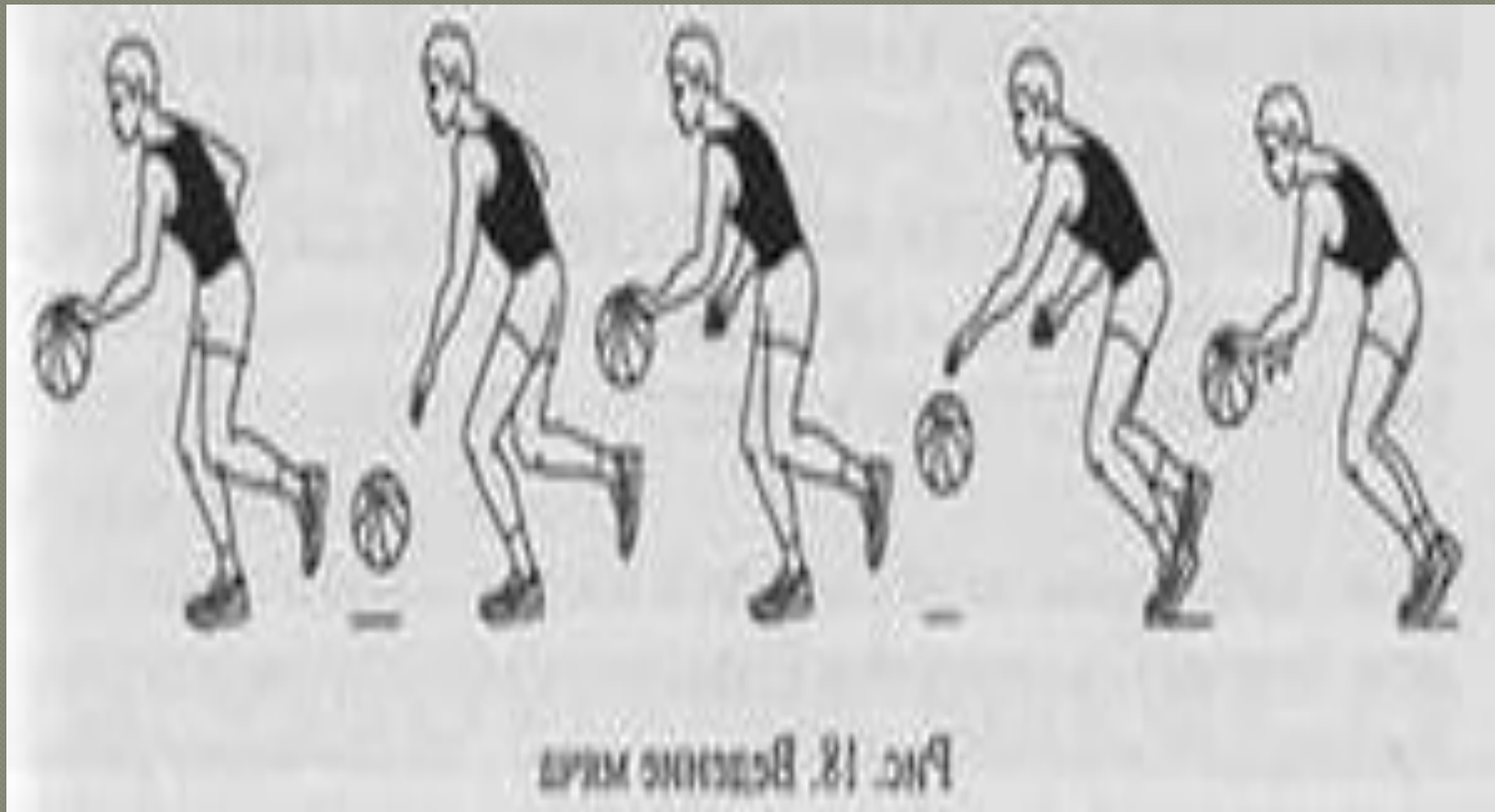
Меняем руки, левой рукой
бросаем мяч от плеча,



Закрепляем понятия левая правая рука. Ведение мяча правой рукой

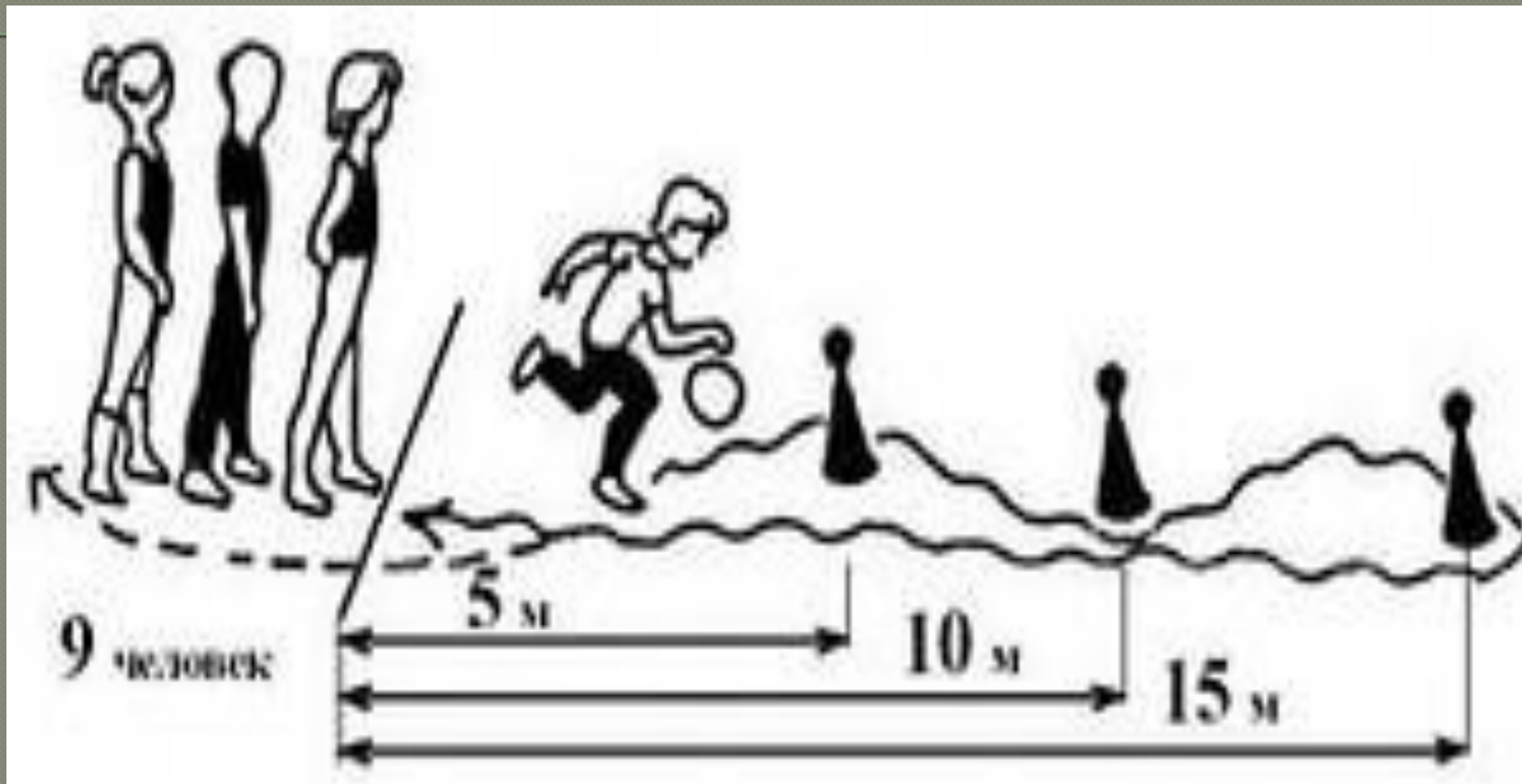


Ведение мяча левой рукой



Эстафета с ведением мяча 5-6

МИН



Вешку справа обводим правой рукой, с левой стороны обводим левой

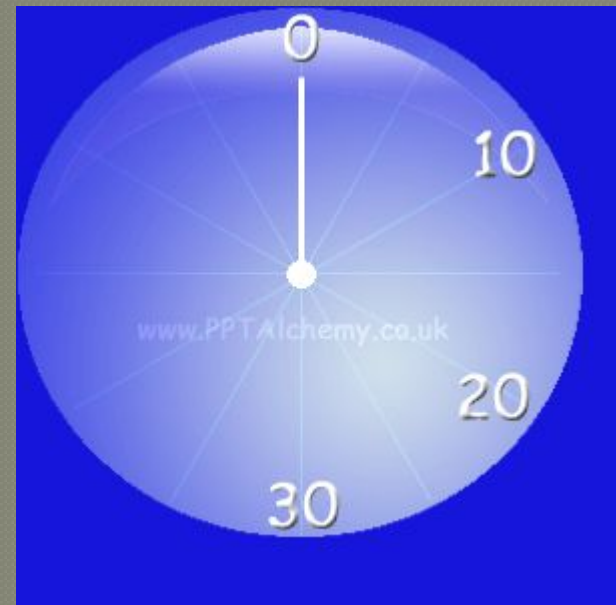
Выполняем упражнения на
восстановление дыхания и
сердечного ритма 3- 4 круга
спокойным шагом 1.5 -2 мин
Строим класс для подведения
итогов



Закл .часть 5 мин

Заминка

- Выполняем измерение частоты сердечных колебаний.



Какой у тебя пульс?

У меня пульс ударов

○ ~~Что нового мы узнали на уроке?~~

/ /

○ -Мы_узнали как_передать_мяч

○ Что мы делали на уроке ?

а /

○ -Мы_смотрели

- / /
- мы_делали_разминку
- /
- -мы_играли
- / ш /
- - делали_упражнения
- / ла /
- -мы_передавали и ловили мяч.
- а ава/
- -мы_соревновались

○ Кто победил?

- / /
- Победила_Дружба

-
- Выделяем отличившихся.
 - Выставляем оценки.
 - Домашнее задание:
 - **Посмотреть презентацию правила игры в баскетбол**
 - Дежурный расписывается в журнале
 - Травм нет!
 - Одеть слуховые аппараты
 - Цели и задачи урока выполнены .Урок закончен