

# 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

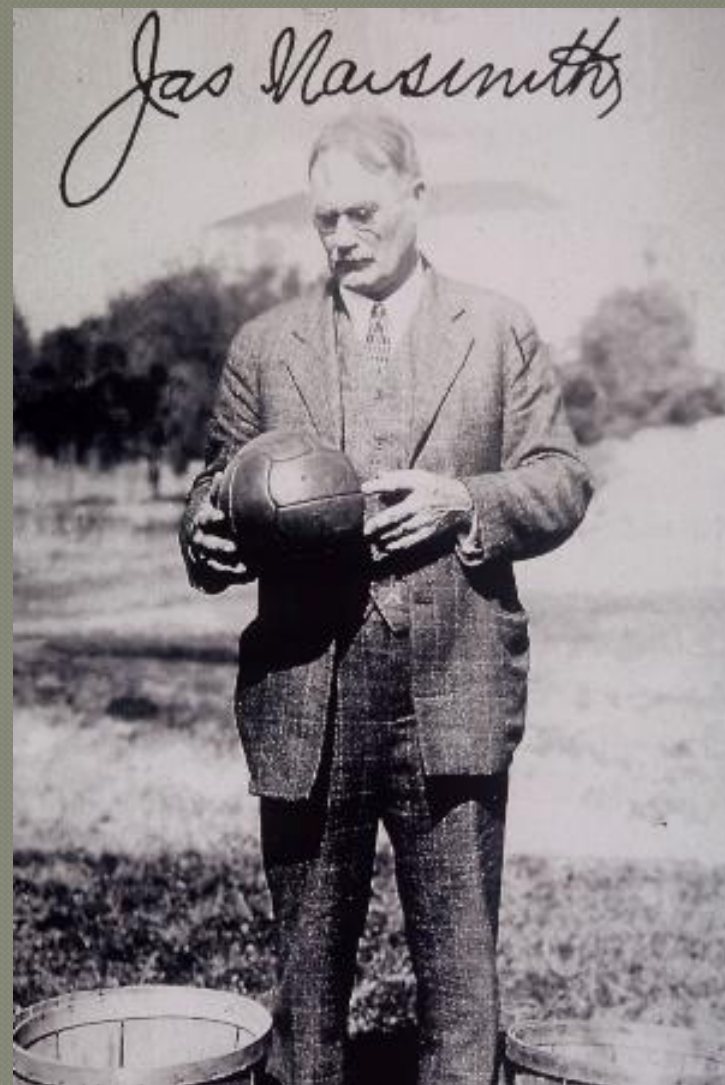


# Проверка домашнего задания

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.



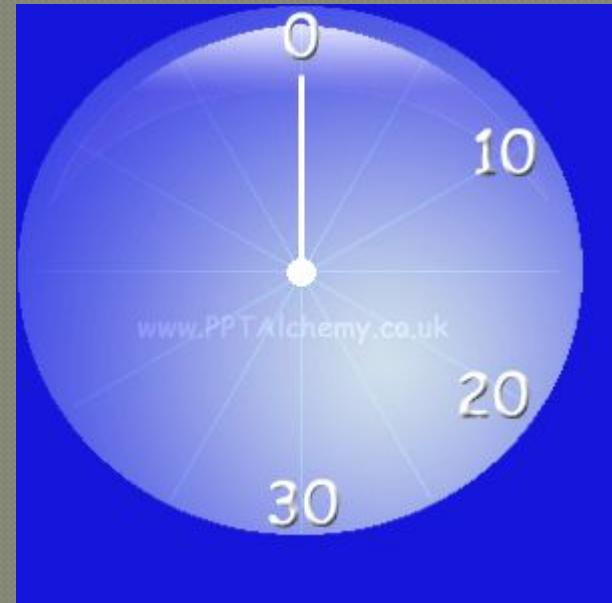
Ребекка Хэммон -  
американская и  
российская спортсменка,  
баскетболистка.  
Родилась 11 марта  
1977 года. В феврале  
2008 года **Ребекка  
Хэммон** получила  
российское гражданство  
и стала выступать за  
женскую баскетбольную  
сборную России.

# 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 забираешь мячом, стой так: ноги немного согни в коленях, одну

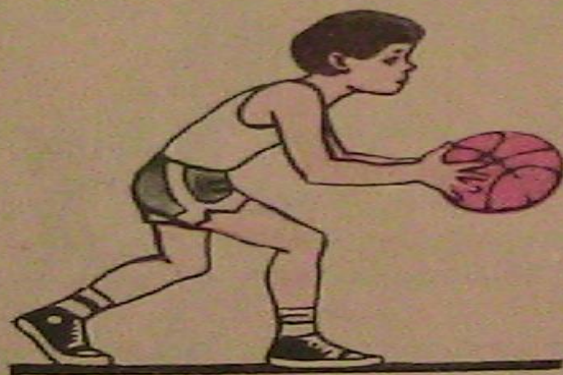


Рис. 9



Рис. 10

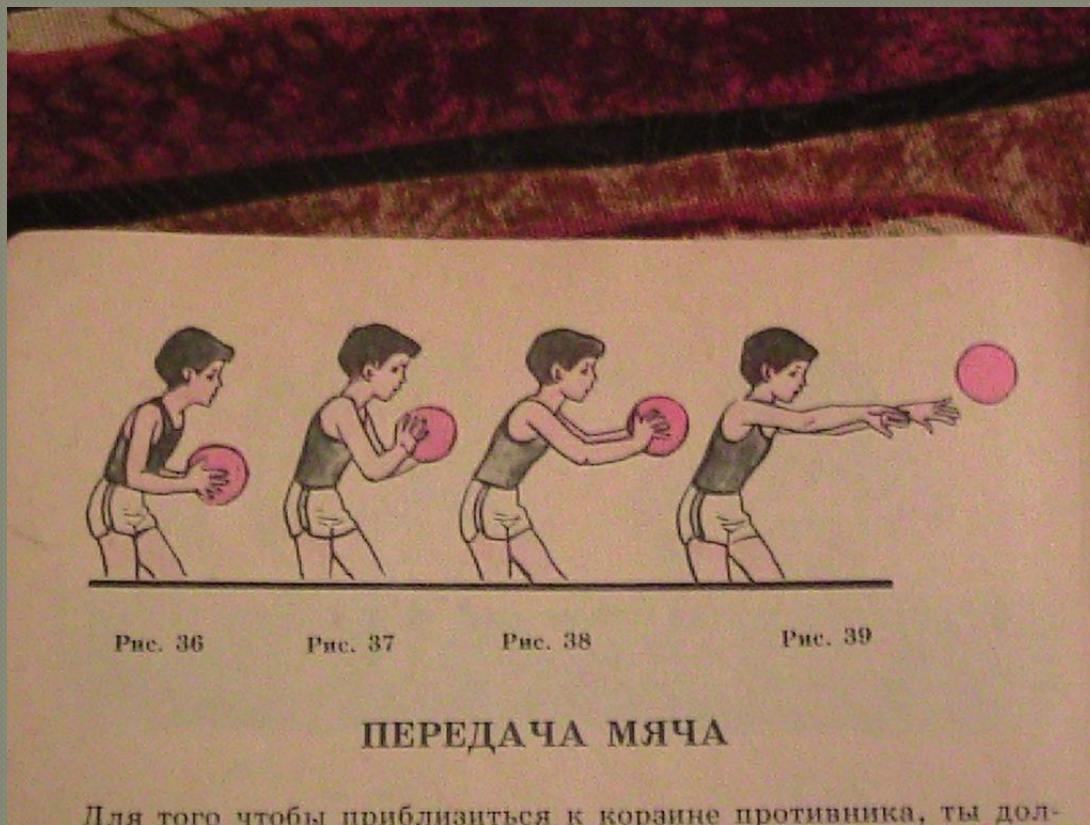
захват мяча руками , основная стойка  
Демонстрация на личном примере.

# Что ты ,сделал?

---

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

# Передача мяча от груди



---

Что ты делал?

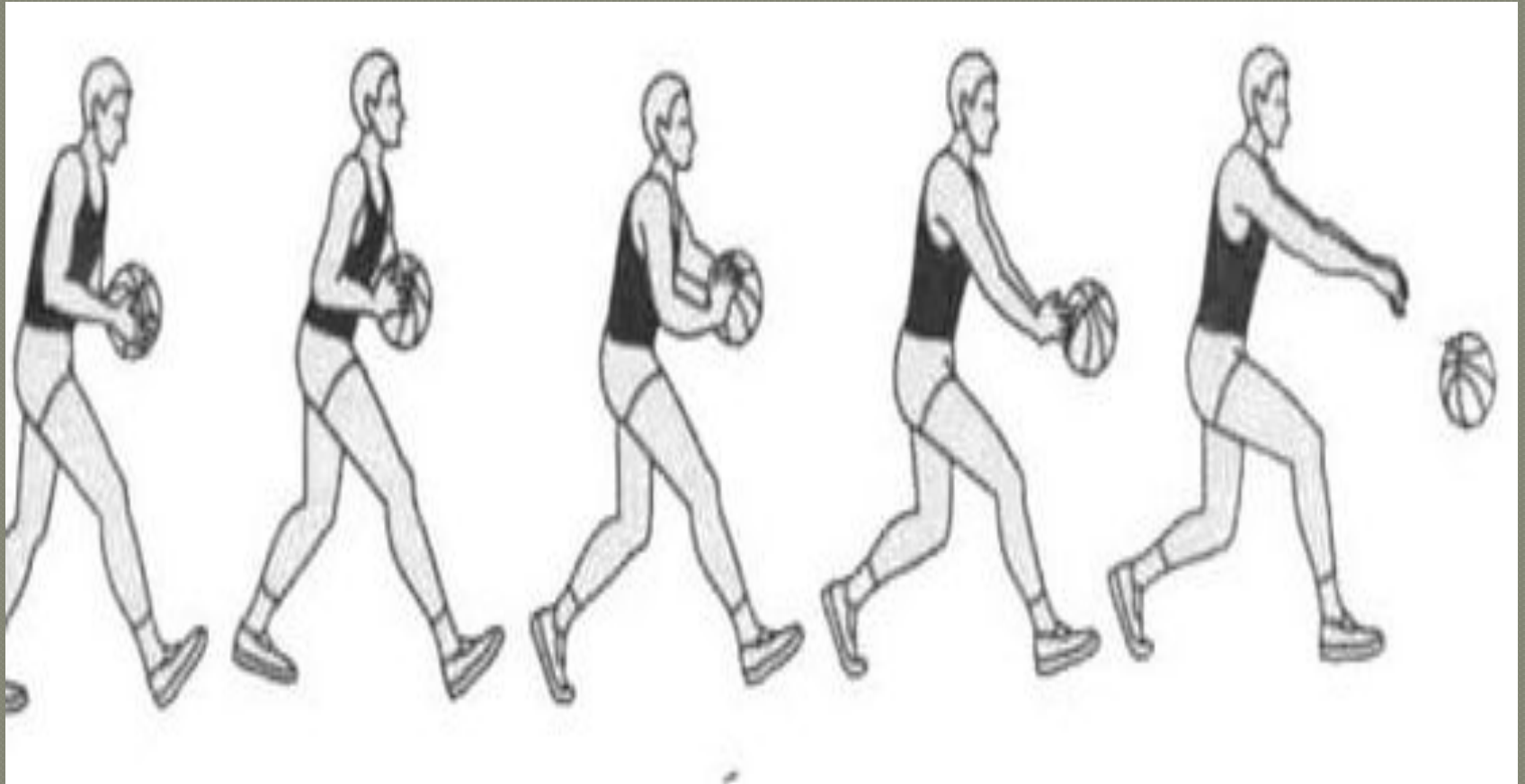
/

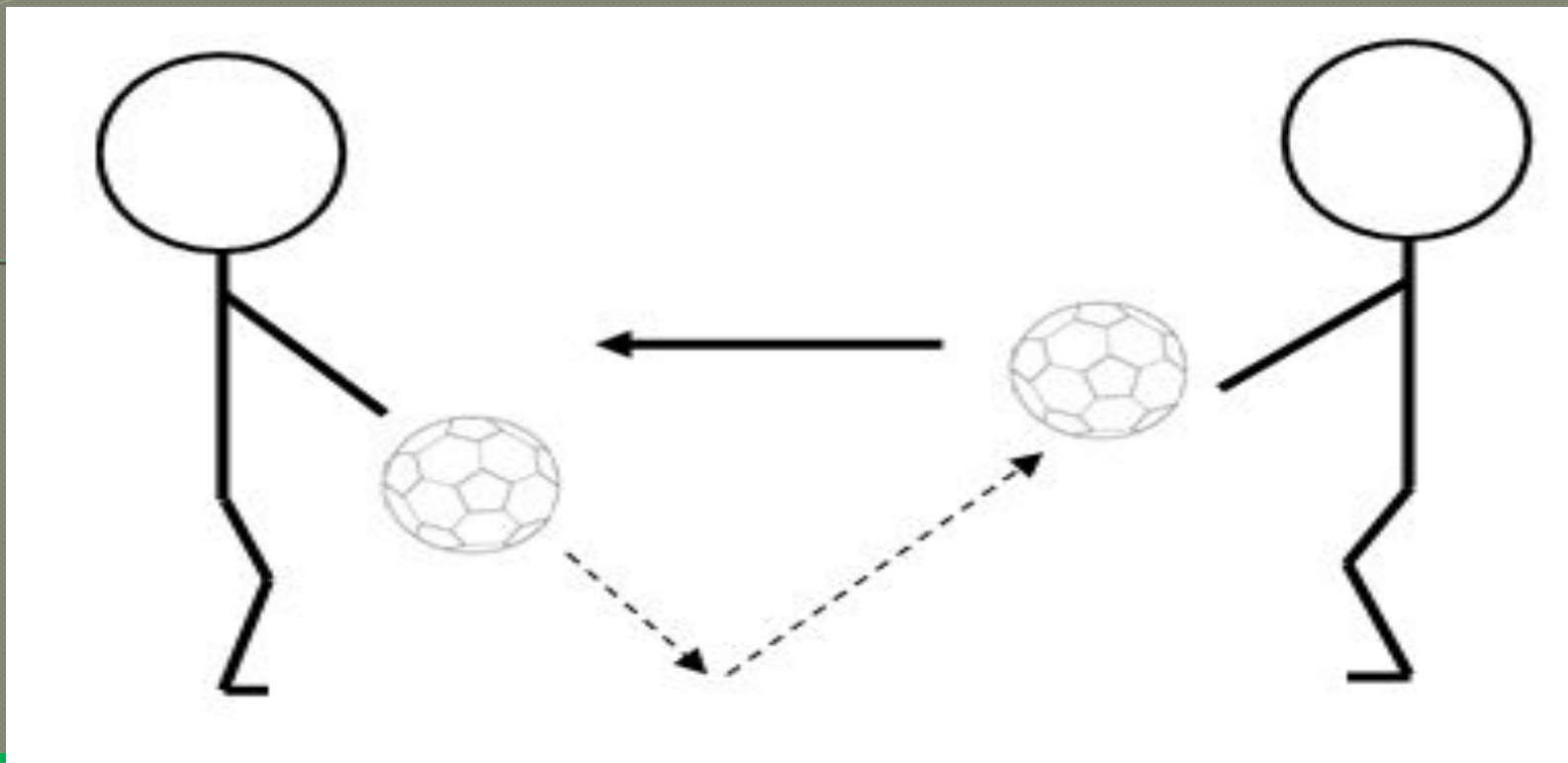
● -я \_ принимал \_ мяч ,

/

● -я \_ передавал \_ мяч

# передача мяча руками от груди от пола



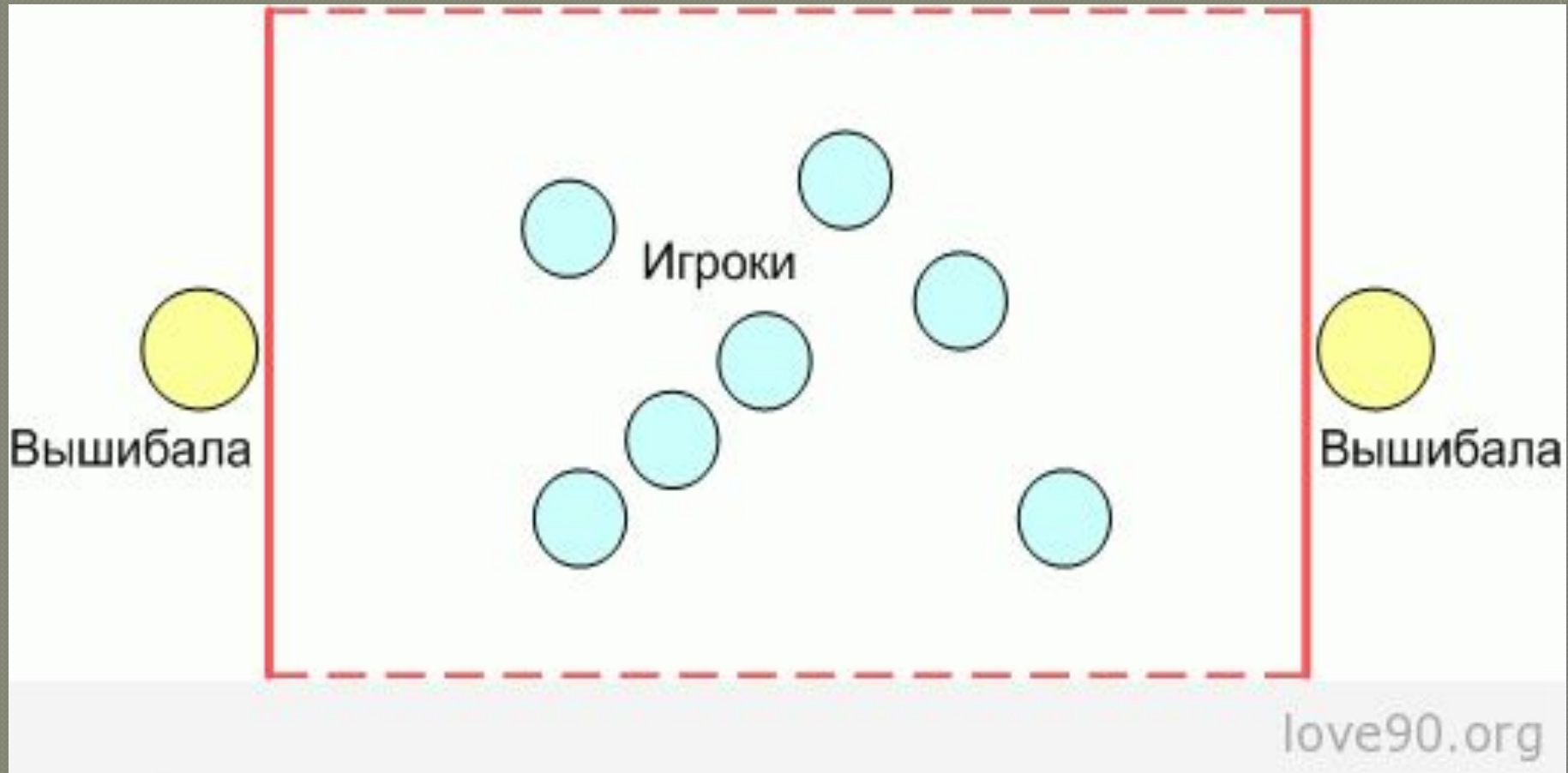


Что ты делал ?

/ /  
-Я\_передавал\_мяч\_от\_пола\_.



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



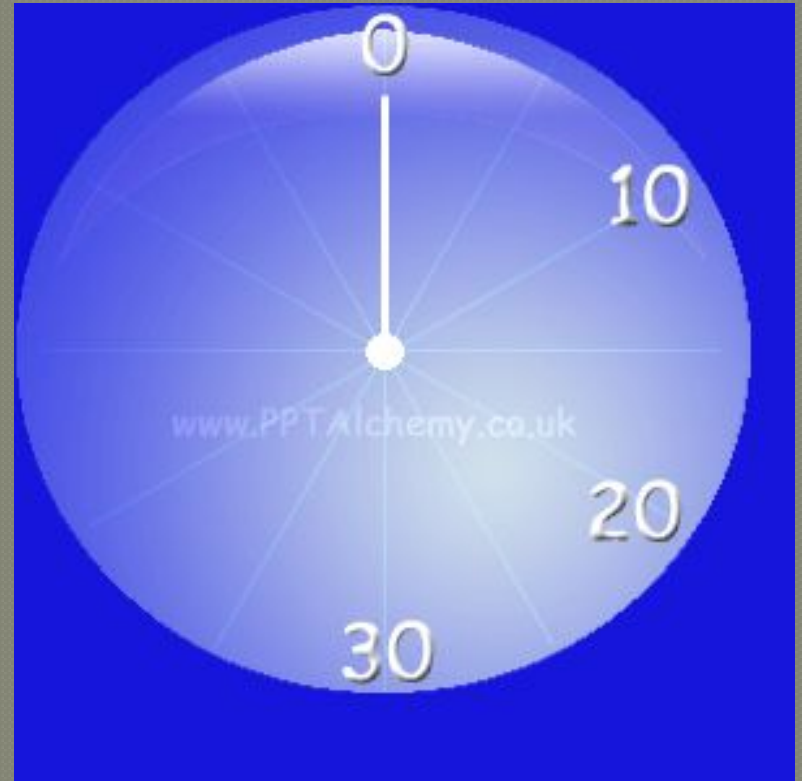
Закончили игру, проходим в медленном темпе с дыхательными упражнениями 2 круга по залу ,30-40 сек.

# Измеряем пульс

---



# Измеряем пульс



---

что ты делал ?

/

-я\_измерял\_пульс

/

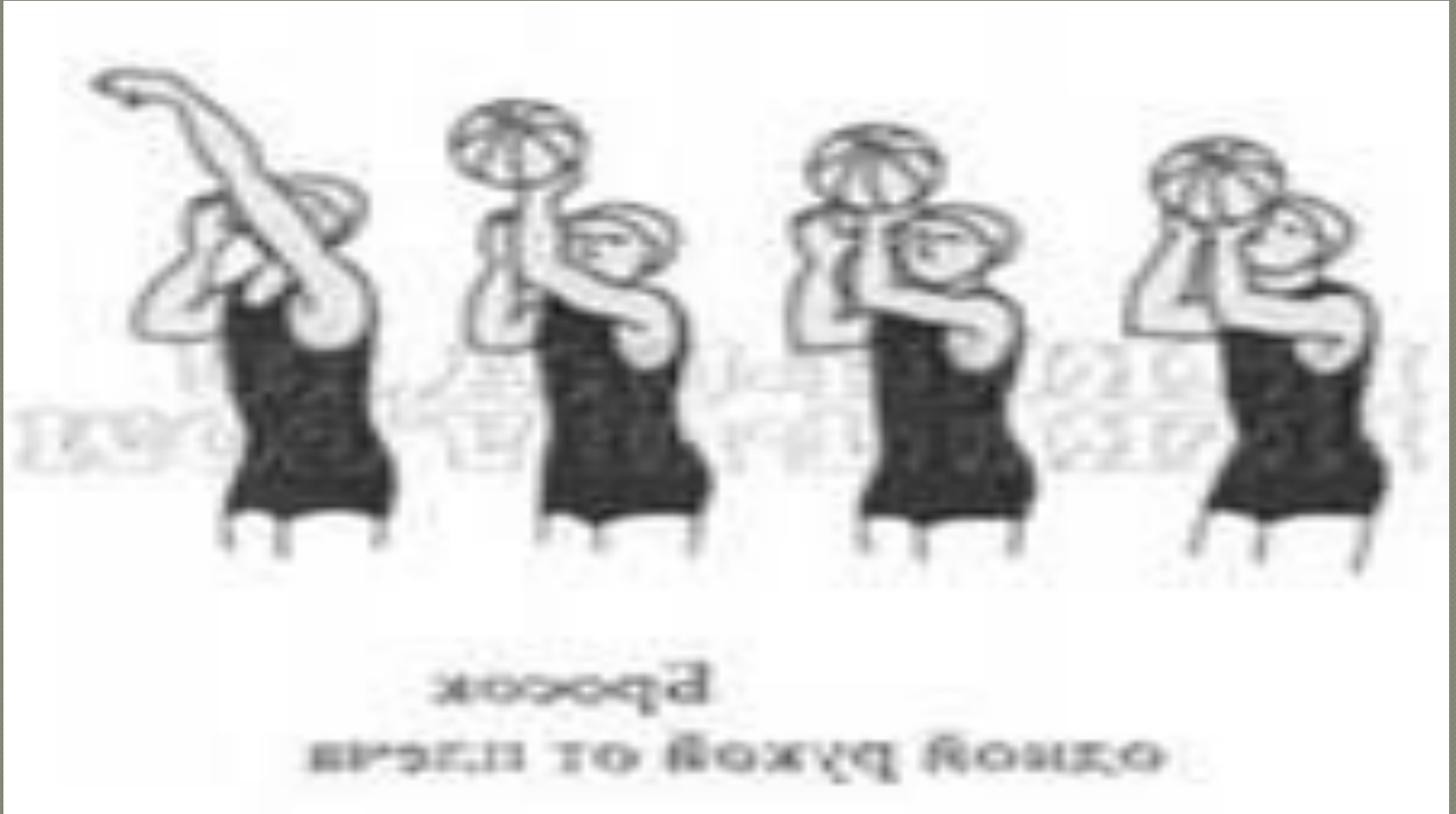
Мой\_пульс.... ударов.

- 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

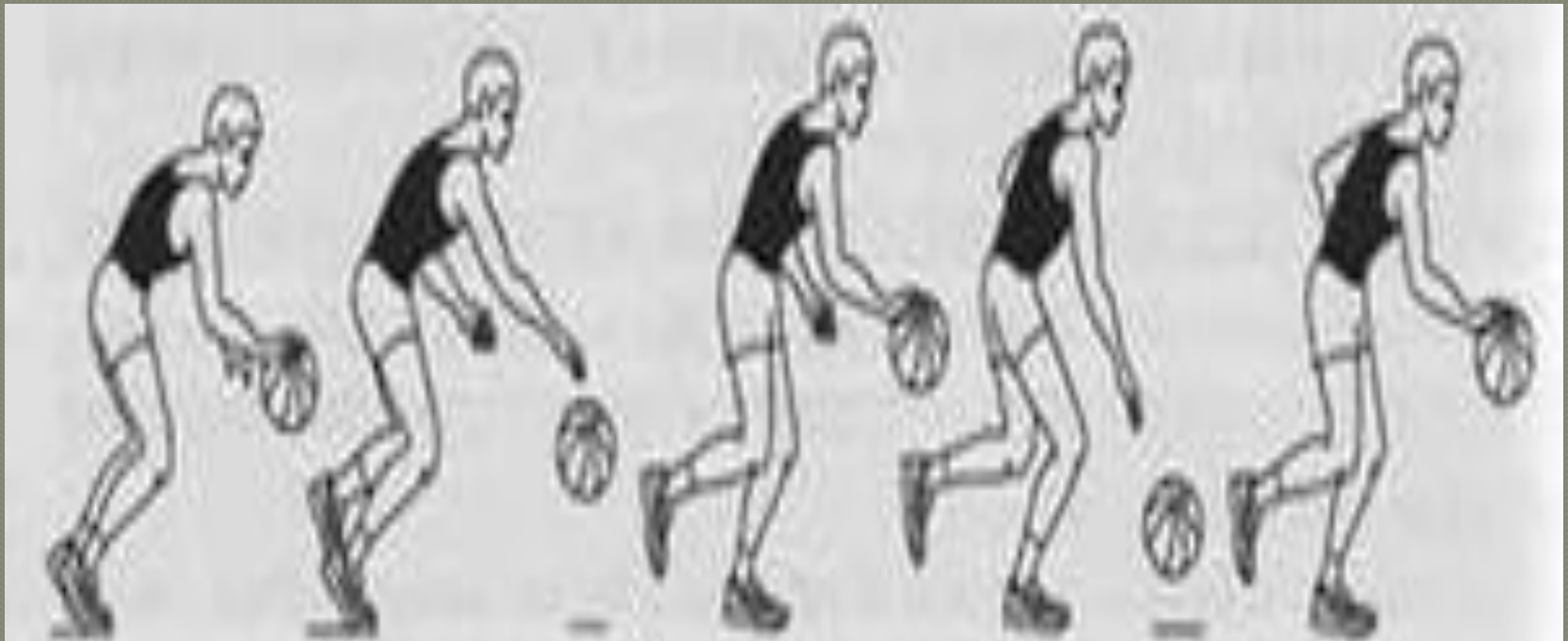
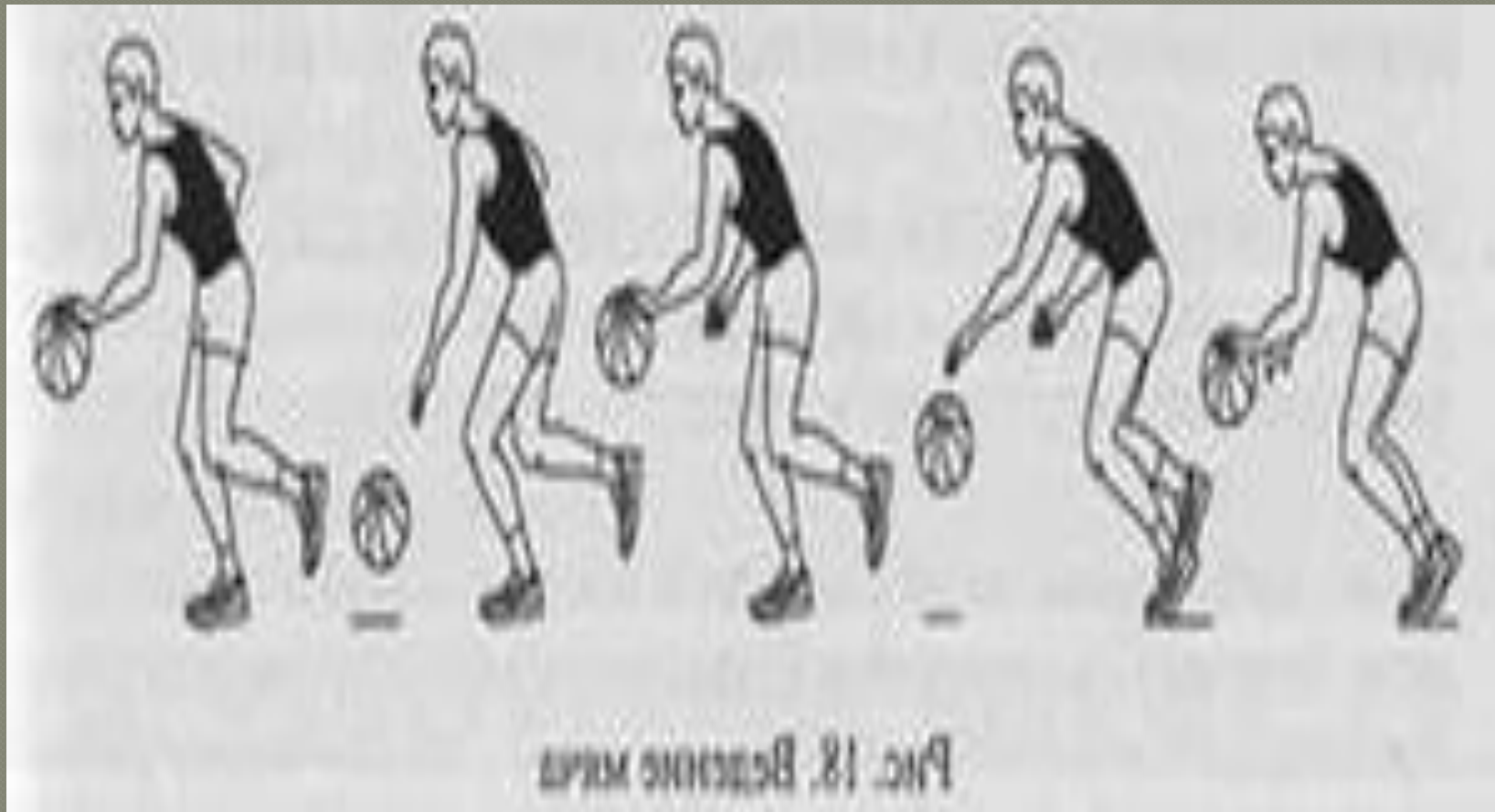


Рис. 18. Ведение мяча

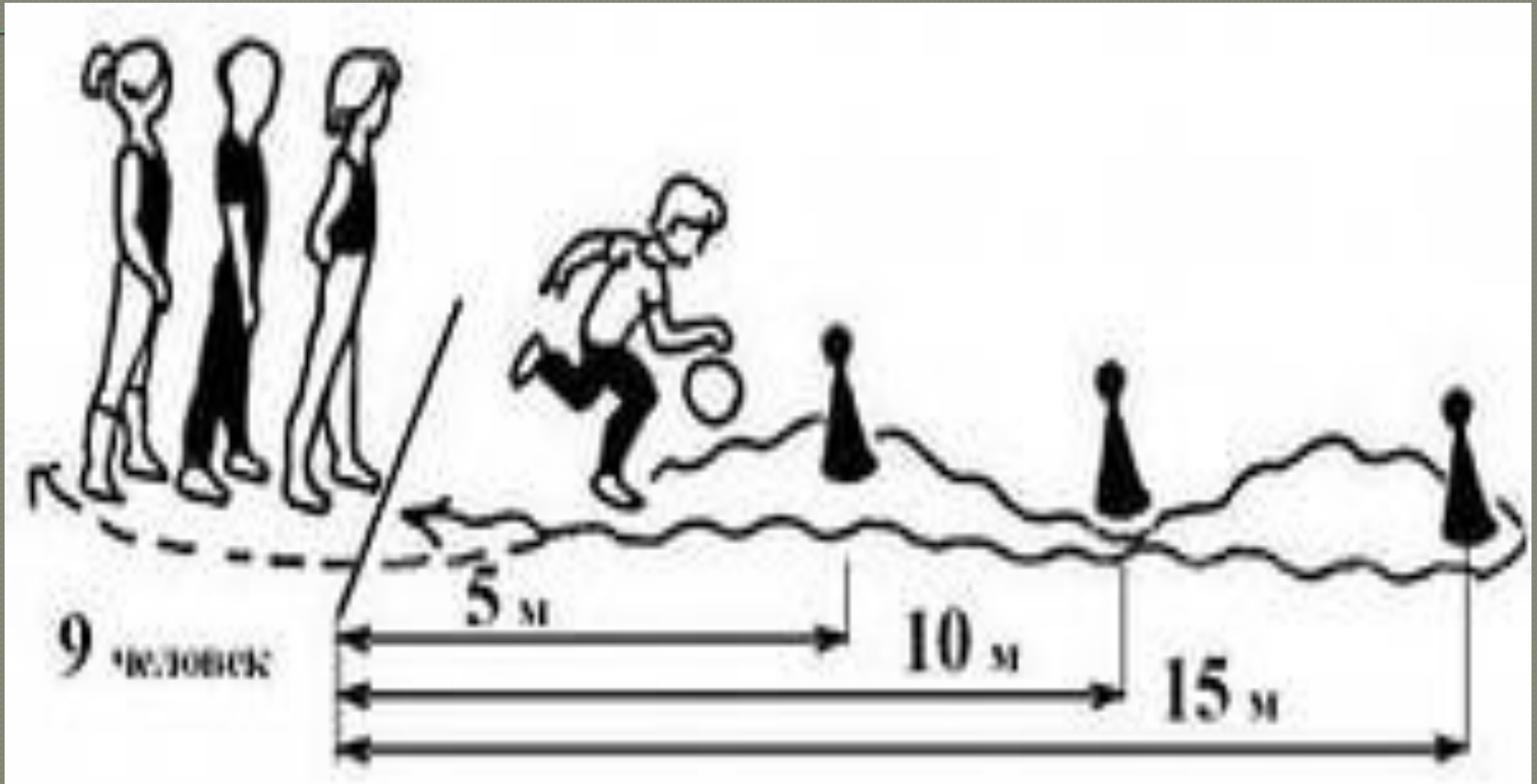
# Ведение мяча левой рукой





# Эстафета с ведением мяча 5-6

МИН



Вешку справа обводим правой рукой, с левой стороны обводим левой

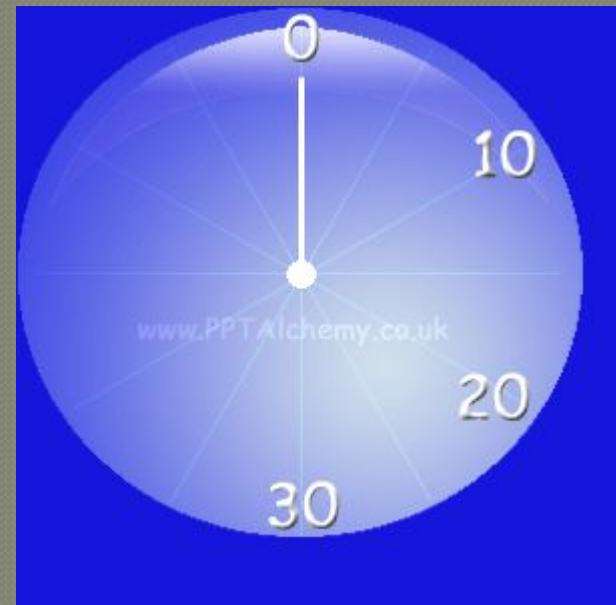
Выполняем упражнения на  
восстановление дыхания и  
сердечного ритма 3- 4 круга  
спокойным шагом 1.5 -2 мин  
Строим класс для подведения  
итогов



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