

Мещерикова Надежда Владимировна

Муниципальное бюджетное специальное (коррекционное)

образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников

с ограниченными возможностями здоровья

«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа

для детей с ограниченными возможностями здоровья № 152» города Перми

КОНСПЕКТ УРОКА
«ПЕРЕДАЧА БАСКЕТБОЛЬНОГО МЯЧА
В ПАРАХ РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ»

Цель: Создание условий для формирования координационных способностей обучающихся и развития познавательной активности учащихся на уроках физической культуры.

Задачи:

Образовательная: совершенствовать навыки передачи мяча с места и в движении. Воспитывать коммуникативные навыки (взаимовыручка, толерантность).

Коррекционная: способствовать укреплению мышечных групп, определяющих правильную осанку.

Воспитательная: способствовать развитию ловкости, силы, координации движения.

Оборудование: баскетбольные мячи, свисток.

	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
	1. Построение в одну шеренгу, строевые команды; 2. Сообщение задач урока учащимся,	1 мин.	Обеспечить конкретность и доступность



В в о д н о – п о д г о т о в и т е л ь н а я	3. В обход по залу шагом в колонну по одному с дистанцией в 2 шага	30 сек.	пониманию учащимися в формулировке задач урока; Соблюдать дистанцию в 2 шага (упр.5) Следить за движениями рук и дыханием; упр.6 Обратить внимание на энергичное выталкивание вверх Акцентировать внимание учащихся на ритме дыхания Следить за осанкой, тянуться вверх на носках Осанка: прямая спина, голова – направление верх вперед Следить за осанкой Следить, чтобы ноги в коленях не сгибали Стараться колени не сгибать, руками достать пол
	4. ОРУ Ходьба: - на носках; - на пятках; - подскоком;	30 сек.	
	5. Бег равномерный	1 мин.	
	6. специальные беговые упражнения: - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени; - приставным шагом (правым, левым боком) - многоскоки - прыжками; - ускорения (поворотами 90* разворотами на 360* из разных положений сидя, лёжа на животе);	2 мин. 2 мин. 30 сек.	
	10. О.Р.У. 1) И.п. о.с. 1– руки к плечам; 2 - руки вверх подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 - и.п. 2) И.п. о.с. 1-4 круговые движения кистями в произвольном темпе	30 сек. 30 сек.	
	3) И.п.- ст. ноги врозь руки к плечам 1-4 круговые движения вперед; 5-8 круговые движения назад назад;	3-4 раза 2-4 раза	
	4) И.п. – ст. ноги врозь руки на пояс; 1 - наклон вправо, 2 -влево, 3 -вперед, 4 – и.п.;	4-5 раз	
	5) И.п. ст. ноги врозь; руки вперед; 1 – мах правой ногой достать левую руку; 2 – и.п. 3- мах левой ногой достать правую руку; 4 – и. п.	4-5 раз 10 раз	
	6) И.п. ноги врозь; 1 – наклон вперед к правой ноге; 2 – и.п. 3 – наклон вперед к левой ноге; 4 – и. п. 7) И.п. – руки на пояс. прыжки на месте; 1-4 – на правой ноге; 5-8 – на левой ноге.	30 раз	
	11. <u>Упражнения с мячом</u> 1) И.п. – стойка баскетболиста, держать мяч двумя руками на уровне груди; <u>Выполнение:</u> - передача мяча двумя руками от груди; - передача мяча с отскоком от пола;	5 - 6 раз	



О с н о в н а я	- передача мяча из-за головы;		
	2) По команде учителя, сомкнуться до указанного ориентира в 2 колонны	30 сек.	
	3) В движении по залу до указанного ориентира и обратно, передача мяча от груди двумя руками	2 - 3 раза	Следить за правильным держание м мяча
	- то же самое в движении с отскоком от пола	2 – 3 раза	
	- в движении по залу до указанного ориентира и обратно, передача мяча из-за головы двумя руками	2 - 3 раза	Стараться держать дистанцию не сближаясь друг с другом. Темп максимальный
- в движении по залу до указанного ориентира и обратно, чередование 3-х способов передачи мяча	2 - 3 раза		
- движение по залу с изменением направления до указанного ориентира с передачей мяча изученными способами	2-3 раза		
З а к л ю ч и т е л ь н а я	4) Одна колонна по команде учителя переходит на противоположную сторону зала с мячами у каждого игрока	2 – 3 раза	Стараться не уронить мяч, сделать точную передачу
	- двигаясь навстречу друг другу передают мяч от груди двумя руками встречному игроку и ускоряются к противоположной колонне и встают в конец колонны		
	-то же самое, но с отскоком от пола,		
	- то же, но передача.		
	12. По команде учителя класс делится на 2 команды и становится за лицевую линию	1 мин.	Стараться не ронять мяч и не мешать товарищу в передаче мяча, держать дистанцию Когда мяч доходит до последнего, он бежит и встаёт в начало колонны.
	<u>Эстафета</u> 1 игрок команды стоит с баскетбольным мячом в руках и по сигналу начинает передавать его назад через правый бок двумя руками, следующий через левый и т.д.	5 - 6 мин.	
	13. Построение в шеренгу по одному, подведение итогов урока	1 мин.	Следить за слаженными командными действиями.

