

Тукачёва Зоя Александровна

Государственное казённое специальное (коррекционное) образовательное учреждение Свердловской области для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Ачитская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 8 КЛАССЕ
ПО ТЕМЕ: «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Цель:

Уметь выполнять ловлю и передачу баскетбольного мяча в парах, в движении.

Задачи:

1. Обучить ловле и передаче баскетбольного мяча.
2. Закрепить ведение мяча бегом.
3. Развитие координации движений.

Место проведения: Спортивный зал.

Инвентарь: Баскетбольные мячи, кегли.

№	Ход урока	Дозировка	Рекомендации
1	Подготовительная часть урока	15 мин	
	Построение	1 мин	
	Сдача рапорта	30 сек	В шеренгу по одному Дежурный учащийся Учителем
	Сообщение задач урока	1 мин	
	Разминка:	4 мин	
	А) Ходьба		
	-на носках	30 сек	В колонне по одному по кругу следить за осанкой Руки в стороны, спина прямая
	- на пятках	30 сек	Руки на пояс, спина прямая Руки за головой



- в полуприседе	30 сек	Руки на коленях
- в полном приседе	30 сек	
Б) Бег	1 мин	В колонне по одному по кругу.
- в медленном темпе	20 сек	Следить за дыханием
- приставными шагами правым боком	20 сек	Руки на поясе
- приставными шагами левым боком	20 сек	Руки на поясе
В) Упражнения с баскетбольными мячами	8 мин	
-мяч в правой руке перекинуть в левую	5 раз	Стараться не уронить мяч
-подкинуть мяч, хлопок, поймать	5 раз	
- подкинуть мяч, хлопок сзади, поймать	5 раз	Стараться не уронить мяч
- подкинуть мяч, присесть, встать, поймать мяч	2 раза	Стараться не уронить мяч
- подкинуть мяч поворот на 360%, поймать мяч	2 раза	
	20 мин	Задеть руками пол
2. Основная часть:	2 мин	Стараться поймать в том- же положении
-Приставными шагами в парах передача баскетбольного мяча от груди		
	2 мин	Добежать до противоположной стороны спортзала. Локти разведены в стороны, бросать точно в руки
- Приставными шагами в парах передача баскетбольного мяча из-за головы		
- Приставными шагами в парах передача баскетбольного мяча с отскоком об пол		
	2 мин	бросать точно в руки
- Приставными шагами в тройках передача б/б мяча от груди		
	1 мин 30сек	Локти разведены в стороны, бросать точно в руки
- Приставными шагами в тройках передача б/б мяча из-за головы		
	1 мин 30сек	Добежать до противоположной стороны спортзала. Локти разведены в стороны, бросать точно в руки
- Приставными шагами в парах передача б/б мяча с отскоком об пол		
	1 мин 30сек	сохранять треугольник
- ведение мяча правой рукой до баскетбольного щита бросок в кольцо, обратно левой		



3.	- ведение мяча правой рукой до баскетбольного щита, бросок в кольцо, обратно левой между кегель «змейкой»	2 мин	бросать точно в руки сохранять треугольник
	- ведение двух мячей одновременно	2 мин	бросать точно в руки сохранять треугольник
	- штрафной бросок в кольцо с любой точки	2 мин	стараться попасть мячом в кольцо
	Заключительная часть:		
	Игра на внимание «Нос, пол, потолок»	3мин 30сек	стараться не выронить мячи с любой точки стараться попасть в кольцо
	Построение Подведение итогов урока Организованный уход из зала.	5мин	
		3мин 30 сек	
	30сек	показывать, что говорит учитель	
	1мин		

