**Конспект урока № 22**

 **по физической культуре**

 **для** 5 **класса**

**Тема**: «Баскетбол. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола».

Задачи:

Образовательная: совершенствование техники ведения мяча, передачи мяча от груди и из-за головы. Обучение технике передачи мяча отскоком от пола.

Коррекционная: формировать словарный запас учащихся, тренировать память, внимание.

Воспитательная: воспитывать решительность, смелость, чувство взаимопомощи, организованности.

*Тип урока: комбинированный*

Место проведения: спорт – зал

Дата проведения: \_26 ноября

Инвентарь: баскетбольные мячи, фишки, речевой материал, картинки.

Фразеология: это баскетбольный мяч; это ведение мяча на месте; это ведение мяча шагом; это ведение мяча бегом; это ведение мяча прыжками; это передача мяча от груди; это передача мяча из-за головы; это передача мяча с отскоком от пола.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частьурока | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|  IIIIII | Вводная часть.1.Построение, приветствие, сообщение задач урока.2.Фразеология.  3.Разминка: ходьба с коротким и длинным шагом;ходьба с высоким подниманием бедра (с максимальным отведением голеностопа назад вверх); ходьба на носках, на пятках, перекатом, спортивная ходьба.Равномерный бег;бег на носках; Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, в стороны. Бег приставными прыжками правым (левым) боком вперед.Ходьба, упражнения на восстановление дыхания. Упражнения в ходьбе: для рук ( вращение в лучезапястном суставе, в локтевом, в плечевом)ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: 1.ОРУ с баскетбольными мячами.Упражнения «жонглирования» мячами на месте.1). И. п. - присед, мяч в руках. 1- встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок; 2 -и. п.;  3 - 4 - то же, левую ногу назад на носок; 2). Перекладывать мяч из руки в руку, перемещая его вокруг туловища; 3). И. п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке. 1 - поворот туловища влево, передать мяч в правую руку; 2 - стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке;  3 - 4 - то же вправо;4.) И. п. — мяч в согнутой прямой руке у плеча. 1- подбросить мяч правой рукой; 2 - поймать мяч левой рукой; 3-4 - то же, подбрасывая мяч левой рукой- 5)И.П.- наклон; передача мяча с руки на руку, по восьмерке вокруг ног сначала в одну, а затем в другую сторону;6)- удерживая мяч правой рукой внизу, сделать мах правой ногой вперед и переложить мяч в левую руку, повторить мах левой ногой и переложить мяч в правую руку8). И. п. - сед, мяч зажат ступнями ног. 1 - поднимая ноги, подбросить мяч ногами и поймать его руками; 2 - зажать    мяч ногами; 3 - 4 - то же;9. И. п. - мяч впереди, руки прямые. 1 - выпустить мяч;  2- быстро присесть и поймать мяч; 3 - 4 -встать10). Прыжки на обеих ногах, ударяя мяч об пол одной рукой.2. Ведение мяча на месте.3. Ведение мяча в движении.  5.Закрепить технику передачи  мяча двумя руками из-за головы.Построение в две шеренги, учащиеся делятся по парам, каждой паре учащихся выдается баскетбольный мяч. По сигналу учащиеся начинают передачу и ловлю мяча.4. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.6. Обучение передачи мяча двумя руками с отскоком от пола. Рассказ,  показ,  обучение,  тренировка выполнения. 7. Одновременно участник справа выполняет передачу мяча из-за головы, а участник слева – передачу отскоком от пола.8. Развитие двигательных качеств.- Игроки строятся в две колонны параллельно друг - другу. По сигналу игроки выполняют ведение мяча правой рукой приставными шагами левым боком вперед, добегая до фишки меняют руку и продолжают ведение правым боком вперед, следующий игрок получает мяч от партнера повторяет тоже самое.- передача от стены: от груди; из-за головы; отскоком от пола.9. Учебная игра в баскетбол.Заключительная часть:1.Подвижная игра: «Минутка».Построение. Подведение итогов.Оценки за урок. Домашнее задание комплекс №2Организованный уход. |  10мин. 2мин. 3мин. 3мин. 1мин. 1мин. 25мин. 5мин. 5-6раз. 5раз. 4раза4-6раз. 4-6раз. 4раза. По4раза. 5-6раз. 10раз.10прыжков. 1мин. 2мин. 2мин.  2мин.4мин.  1мин.  2мин. 1мин. 5мин.  5мин. |  Построение в шеренгу. Лопатки сведены, смотреть вперед.Обеспечить фразеологию.Руки на пояс. Руки прямые вверх.Руки на затылок, локти назад, подбородок поднять.Быстрая спортивная ходьба.Бедро выше. Часто работает голень.Бег в стойке баскетболиста. На счет1-2 руки через стороны вверх вдох, 3-4 выдох, опустить руки.Учитель комментирует упражнения. Пальцы сжимать и выпрямлять в кулак.Учащиеся берут баскетбольные мячи и перестраиваются в колонну по двое.Перебрасывать мяч по дуге. Руки прямые вверх, слегка прогнуться.На 4счета вправо, на 4 – влево.Руки на уровне плеч прямые.Подбрасывать мяч над головой.Ноги в коленях слегка согнуты. Махи выполнять прямыми ногами.Ноги прямые.Выполнять упражнение в быстром темпе. Ударять мяч об пол поочередно правой, левой рукой.По сигналу учащиеся начинают  ведение мяча на месте. Мяч следует направлять (толкать  одной рукой правой, левой) к полу. Ладонь при этом согнута в виде чаши, пальцы широко раздвинуты. При ведении ноги согнуты в коленях. Ошибки: кисть руки накладывается на мяч ударом (шлепком); неправильная координация работы рук и ног.По сигналу уч-ся начинают  ведение мяча в движении: шагом, бегом прыжками.C:\Users\Мама\Desktop\аттестация\peredacha_sverhu.jpg Напомнить технику передачи мяча двумя руками сверху: резким движением руками разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направить мяч партнеру.Расстояние между учащимися в шеренге 2м. Необходимо обратить внимание  на правильность положения кистей рук  при передаче и ловле мяча. Локти рук  не должны быть расставлены в стороны. Мяч  надо передавать на уровне  партнера. Путь мяча должен быть прямым, параллельным поверхности площадки. Ноги при этом должны быть согнуты в коленях.C:\Users\Мама\Desktop\аттестация\peredachi_dvumy.jpgТо же, что и при передаче двумя руками от груди, только мяч попадает партнеру после отскока от пола. Передача мяча должна быть как можно ближе к партнеру (необходимо обращать внимание на правильность положения рук при передаче и ловле мяча). Ноги – согнуты в коленях.Обратить внимание на согласованность приставного шага и ведения мяча, на положение кисти при ведении мяча левой рукой. В быстром темпе.Класс делиться на две команды (на 1-ый, 2-ой “Рассчитайсь!”).Игра проводится по упрощенным правилам игры в баскетбол.В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель игры - забросить максимальное количество мячей в корзину соперника и помешать другой команде, овладеть мячом и забросить его в корзину.Ученики идут по кругу, руки за спину. Учитель подает сигнал, дети отсчитывают про себя. Как только они считают, что минута закончилась, делают шаг в круг и останавливаются. Выигрывает тот, кто угадал время. |

 Передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.



Передача мяча двумя руками сверху.

