**Конспект урока**

Место проведения: спортивный зал МБОУ СОШ № 44

Дата проведения: 24.02.2015 Класс: 5 А

Тема урока: Баскетбол «Закрепление техники ловли и передачи мяча»

Цель урока: Научить технике увода мяча от соперника после ловли мяча.

Задачи урока:

Образовательные:

1. Повторение техники жонглирования и ведения мяча
2. Закрепление техники ловли и передачи мяча
3. Способствовать развитию координационных способностей.

Воспитательные:

1. Воспитание самоанализа.
2. Воспитание внимательности, терпения.

Оздоровительные:

1. Укрепление связочно-суставного аппарата;
2. Совершенствование деятельности двигательного анализатора, органов чувств.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Доз-ка (мин.)** | **Организационно методические указания** |
| **Подготовительная часть (15 минут)**  **Цель: Подготовить организм к предстоящей нагрузке** | | |
| 1. Построение. | 30сек. |  |
| 2. Сообщение задач урока. | 30 сек. |  |
| 3. Строевая подготовка: повороты, перестроение из одной шеренги - в две. | 30 сек. |  |
| 4.Ходьба,медленный бег. | 1.3 мин. | Следить за дистанцией |
| 5.Передвижение приставным шагом | 4 по 18 м. | Выполнять змейкой 4 раза изменяя направление, стопы не сводить, после выполнения задания движение в обход по залу без задания |
| 6. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени | 4 по 18 м. | Выполнять змейкой 4 раза изменяя направление движения, начиная с бега с высоким подниманием  бедра, при изменении направления выполнять бег с захлестом голени, далее чередовать, при беге с высоким подниманием бедра выше поднимать бедро, после выполнения задания движение в обход по залу без задания |
| 7. Прыжки с подскоками, бег на прямых ногах | 4 по 18 м. | Выполнять змейкой 4 раза изменяя направление движения, начинать с подскоков при изменении направления выполнять бег на прямых ногах, в подскоках стараться выше выпрыгнуть, в беге на прямых ногах не сгибать колени, после выполнения задания движение в обход по залу без задания |
| 8. Ускорение | 2 по 25 м. | Бежать по диагонали, дистанция 3 шага, после выполнения задания движение в обход по залу без задания |
| ОРУ на месте: |  | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 через центр зала, разомкнуться на вытянутые руки |
| а) И. п.- основная стойка  1-2 наклоны головы вправо  3-4 наклоны головы влево | 6-8 повторений | Постепенно увеличивать амплитуду |
| б) И. п.- основная стойка  1-2 наклоны головы вперед  3-4 наклоны головы назад | 6-8 повторений | Постепенно увеличивать амплитуду |
| в) И. п.- кисти в замок  1-4 Круговые движения в кистевом суставе | 6-8 повторений |  |
| г) И. п. руки в стороны  1-4 круговые движения в кистевом суставе | 6-8 повторений | Изменять направление движения после четвертого счета |
| д) И. п. руки в стороны  1-4 круговые движения в локтевом суставе | 6-8 повторений | Изменять направление движения после четвертого счета, постепенно увеличивать амплитуду |
| е) И. п. руки в стороны  1-4 круговые движения в плечевом суставе | 6-8 повторений | Изменять направление движения после четвертого счета, постепенно увеличивать амплитуду, руки прямые |
| ж) И. п. правая рука вверх  1-4 смена положения рук через два счета | 6-8 повторений | Руки прямые, постепенно увеличивать амплитуду |
| з) И. п. правая рука вверх, левая на бок  1-2 наклоны влево  3-4 смена положения рук наклоны вправо | 6-8 повторений | Постепенно увеличивать амплитуду |
| к) И. п. ноги вместе  1-3 наклоны вперед  4 - И.п. | 6-8 повторений | Колени не сгибать |
| л) И. п ноги широко врозь  1-4 разноименное касание руками стоп | 6-8 повторений | Смотреть вперед |
| м) И. п. правая нога вперед выпад  1-4 смена положения ног прыжком | 6-8 повторений | Постепенно увеличивать амплитуду |
| **Основная часть** (**29 мин.)**  **Цель: Научить технике увода мяча от соперника после ловли мяча.** | | |
| **Работа с мячами в движении (жонглирование, ведение):** | 15 мин. | Перестроение в колонну по одному в обход по залу, взять мячи, напомнить положение рук на мяче |
| Вращение мяча вокруг головы с изменением направления | 1 мин. | Дистанция движения два шага, контроль мяча подушечками пальцев |
|  |  |  |
| Вращение мяча вокруг туловища с изменением направления | 1 мин. | Дистанция движения два шага, контроль мяча подушечками пальцев |
| Вращение мяча вокруг головы и туловища с изменением направления | 1 мин. | Дистанция движения два шага, контроль мяча подушечками пальцев |
| Передача мяча из руки в руку в выпаде между ног | 1 мин. | Дистанция движения два шага, контроль мяча подушечками пальцев, сильнее сгибать ноги, ноги во время передачи должны стоять на опоре |
| Ведение мяча правой рукой | 2 мин. | Напомнить технику ведения мяча, стараться не смотреть на мяч во время ведения |
| Ведение мяча левой рукой | 2 мин. | Напомнить технику ведения мяча, стараться не смотреть на мяч во время ведения |
| Ведение мяча с переводом из руки в руку | 2 мин. | Напомнить технику ведения мяча, стараться не смотреть на мяч во время ведения |
| Ведение мяча приставным шагом с изменением направления движения | 5 мин. | Расставить фишки ориентиры смены направления движения, напомнить технику выполнения передвижения приставным шагом с ведением, следить за сменой рук после изменения направления, мяч не должен обгонять ученика. |
| **Ловля и передача мяча:** | 12 мин. | Разомкнуть учеников, напомнить технику ловли и передачи мяча, положению рук на мяче, показать технику выполнения передачи двумя руками от груди и увод мяча после ловли от соперника, объяснить значение этого элемента в процессе игры. |
| Передача мяча в стену, ловля и увод мяча от соперника | 10 передач | Обращать внимание на характерные ошибки, акцентировать внимание на увод мяча от соперника. Провести перестроение на месте. |
| Ловля и передача мяча в парах | 12-15 передач | Перестроение в две колонны через центр зала, следить за правильностью положения рук при ловле и увод мяча |
| Игра «Запятнай мяч» | 3 мин. | Объяснить правила игры, поделить на группы, сделать акцент на использование разученного на уроке материале |
| **Заключительная часть (1 мин.)**  **Цель: Привести организм в относительно спокойное состояние** | | |
| Подведение итогов | 1 мин. | Отметить лучших уч-ся, объяснить ошибки. |