

КОНСПЕКТ

урока по физической культуре по разделу баскетбол для учащихся 5-го класса

Тема урока: ловля и передача мяча, ведение, изучение два шага

Задачи: – ознакомить занимающихся с техникой двух шагов без мяча и с мячом;
– закрепить навыки передачи и ловли мяча на месте и в движении;
– закрепить навыки ведения мяча «со сменой рук»;
– способствовать согласованным коллективным движениям.

Тип урока: обучающий

Метод организации: фронтальный, поточный.

Время проведения: 10.00 – 10.45

Место проведения: спортивный зал школы.

Необходимый инвентарь и оборудование:

- мячи б/б – 5 шт.
- поролоновые ориентиры – 8 шт.
- стимулятор прыгучести – 4 шт.

Конспект составил: Девицкий Георгий Иванович – учитель физической культуры
ГБОУ СОШ №538 Кировского района Санкт-Петербурга

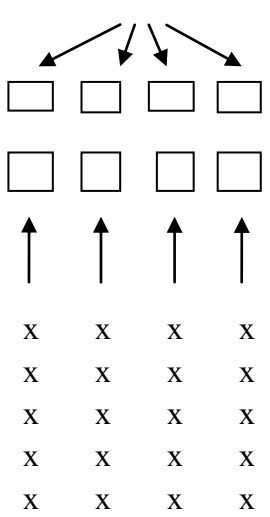
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА 10-12 минут

ЧАСТНЫЕ ЗАДАЧИ	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	ДОЗИРОВКА	ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
1. Организовать занимающихся для урока.	1. Построение в нижней части зала в шеренгу по одному. 2. Рапорт, приветствие и сообщение задач урока.	1 минута 1 минута	Строит класс и отдает рапорт дежурный по классу. Напомнить технику безопасности.
2. Подготовить кисти рук для передачи мяча.	3. Ходьба по залу с различными движениями кистями рук.	1 круг	Напомнить детям значение разминки кистей.
3. Способствовать правильному формированию осанки.	4 – и.п. руки за головой 1 - шаг левой, руки вверх 2 - шаг правой, руки за голову, и.п. 5 – и.п. руки за спиной, ходьба высоко поднимая колено 6 – подскоки на левой и правой ноге, продвигаясь вперед 7 – переход на бег 8 – бег с постоянным увеличением скорости 9 – переход на быструю ходьбу и ходьба постепенно замедляя темп	16 - 18 раз 1 круг 1 круг 5 кругов 3 круга 1 круг	Упражнения выполняются в движении. Ставить ногу на пол с носка. Выполняются в быстром темпе. Темп медленный. Руки на пояс, большой палец вперед.
4. Организовать класс для О.Р.У.	1. Передвигаясь по залу каждый ученик берет баскетбольный мяч. 2. Перестроение по точкам в колонну по четыре.	1 минута	Команда «По точкам становись!»
5. Способствовать укреплению мышц туловища и ног.	3 – и.п. стойка ноги врозь, мяч внизу 1 - понимаясь на носки, мяч вверх прогнуться 4 – и.п. стойка ноги врозь, мяч за головой 1 - поворот туловища влево 2 - и.п. 3 - 4 то же вправо 5 – и.п. стойка ноги врозь пошире, мяч внизу 1 - присед на правой, мяч	10 - 14 раз 10 - 14 раз	О.Р.У. выполняются с б/б мячами Посмотреть на мяч. Голову держать прямо. Туловище держать

<p>6.Подготовить кисти рук для работы с мячом.</p>	<p>вперед 2 - и.п. 3 - 4 то же на левой 6 – и.п. о.с. мяч внизу 1 - поднимая согнутую правую ногу, пронести мяч под ней 2 - и.п. 3 - 4 то же под левой 7– и.п. стойка ноги врозь пошире, мяч справа на полу у ноги 1- прокатить мяч по полу спереди и сзади ног (восьмерка) 8 – и.п. стойка ноги врозь, мяч за спиной 1 - наклон вперед, мяч назад вверх, отвести от спины 2 - и.п.</p>	<p>10 - 12 раз 10 - 12 раз 8 - 10 раз 10 -12 раз</p>	<p>прямо. Мяч проносить снаружи. Толкать мяч пальцами. Темп медленный. Колени прямые.</p>
<p>7.Способствовать развитию мышц брюшного пресса.</p>	<p>9 – и.п.лежа на спине, мяч за головой на полу 1 - поднимая туловище, наклон вперед, мяч к носкам 2- медленно опускаясь и.п.</p>	<p>10 - 12 раз</p>	<p>Мяч поднимать одновременно подъемом туловища.</p>
<p>8.Закрепить навыки равновесия на ограниченной опоре.</p>	<p>10 – и.п. упор лежа, опираясь руками на лежащий на полу мяч, левая нога согнута перед мячом 1 - прыжком сменить положение ног 2 - и.п.</p>		<p>Темп быстрый. Удерживая равновесие на мяче.</p>
<p>9.Подготовить сердечнососудистую систему к интенсивным нагрузкам.</p>	<p>11 – и.п. основная стойка мяч внизу 1 - прыжок в стойку, ноги врозь, мяч вверх 2 - прыжком и.п.</p>	<p>18 - 20 раз</p>	<p>Темп быстрый. Давать под счет.</p>
<p>10.Организовать класс для основной части урока.</p>	<p>12 – сомкнуть занимающихся к нижней части зала и построить в колонну по четыре у лицевой линии в/б площадки</p>	<p>1 минута</p>	<p>Мячи убрать за скамейки.</p>

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

30 минут

<p>1. Научить ритму 2-х шагов с последующим прыжком вверх толкаясь одной ногой.</p>	<p>1 – На середине зала поперек натянут стимулятор прыгучести с зрительными ориентирами. На расстоянии 2-х метров на полу перед ориентиром установлены четыре поролоновых кубика. По сигналу направляющие, разбегаясь, выполняют длинный прыжок в шаге через препятствие (кубики), затем короткий шаг и толкаясь одной ногой в прыжке достают рукой подвешенный ориентир. Выполнив прыжок, бегом возвращаются в конец своей колонны.</p>	<p>10 минут</p>	<p style="text-align: center;">Стимулятор прыгучести.</p>  <p style="text-align: center;">Для успешного освоения 2-х шагов, необходимо усвоить звуковой ритм ногами.</p>
<p>2. Научить занимающихся выполнять слитно 2 шага с последующим броском мяча.</p>	<p>2 – Все занимающиеся берут по мячу и строятся по своим колоннам. Ученики, стоящие впереди, разбегаются с мячом в руках (без ведения) выполняют прыжок через препятствие и делают два шага. Затем толкнувшись одной ногой в прыжке, бросают мяч через ориентир. Подобрвав мяч, возвращаются в конец колонны.</p>		<p>Перед тем, как приступить к выполнению 2-х шагов, необходимо отработать имитацию броска на месте.</p> <p>Для увеличения ширины первого шага поролоновый ориентир отодвигается.</p>
<p>3. Закрепить навыки передачи и ловли мяча от груди двумя руками.</p>	<p>3 – Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте – передача и ловля мяча с шагом вперед – передача и ловля на количество раз</p>	<p>8 - 10 раз</p>	<p>Класс разомкнуть на всю длину зала и перестроить по два. На пару мяч.</p> <p>Соревнование «Кто быстрее?»</p>

<p>4.Закрепить навыки ведения левой и правой рукой.</p>	<p>– передача и ловля после отскока от пола – передача и ловля двумя руками от груди со сменой мест в движении</p> <p>4 – Ведение мяча – ведение мяча на месте – ведение на месте с переключением из одной в другую руку – ведение по всему залу</p>	<p>8 - 6 минут</p>	<p>Перестроить по четверкам поперек зала с одним мячом.</p> <p>Всем выдать мячи, построить по точкам.</p>
<p>5.Закрепить навыки ведения в игровой форме.</p>	<p>Игра «Кто первый» На полу зала нанесены краской белые точки. По сигналу все занимающиеся выполняют ведение мяча по всему залу, свободной рукой от ведения, приседая, пятнают точки. Кто быстрее всех запятнал 20 точек объявляется ПОБЕДИТЕЛЕМ.</p>	<p>2 - 3 раза</p>	<p>Объяснить игру и показать условия игры: пятнать левой и правой рукой, мяч в руки не брать, ведение не прекращать.</p>
<p>6.Добиться согласованных действий в коллективной игре.</p>	<p>5 – «Пять передач» Занимающиеся, перемещаясь по площадке, стараются дольше владеть мячом. Если одна из команд сумела сделать пять передач подряд, получает одно очко. Команда, набравшая больше очков – побеждает.</p>		<p>Класс разделить на две команды, учитывая подготовленность.</p> <p>Разрешается делать ведение, передачи, перехваты. Запрещается вырывать мяч из рук противника.</p>

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА 5 минут

<p>1. Добиться организованного окончания урока.</p>	<p>– Построение в шеренгу по одному. – Уборка мячей и размещение их на полках.</p>		<p>Ответственный за уборку дежурный.</p>
<p>2. Сосредоточить внимание учащихся для дальнейшей умственной работы.</p>	<p>– Игра «Слушай внимательно»</p> <p>Класс разделить на две равные команды и построить в шеренгу по одному друг перед другом. В шеренгах рассчитаться по порядку. Учитель тихо называет порядковый номер. Ученик, услышавший свой номер, быстро делает шаг вперед. Из какой шеренги играющий вышел быстрее, той команде начисляется очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p>	<p>3 минуты</p>	<p>Расстояние между командами 4 метра.</p>
<p>3. Подведение итогов урока.</p>	<p>– Построение класса в шеренгу по одному на боковой линии б/б площадки.</p> <p>– Отметить степень усвоения учебного материала.</p> <p>– Назвать наиболее успешных учеников.</p> <p>– Вставить оценки.</p>	<p>2 минуты</p>	<p>Отметить наиболее внимательного.</p>
<p>4. Дать задание для самостоятельных занятий.</p>	<p>Закреплять навыки передачи мяча двумя от груди.</p>	<p>1 минута</p>	<p>Строит дежурный</p>

