

Конспект урока

Тема: ловля и передача мяча в движении

Задачи:

- а) образовательная: закреплять технику выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча в движении
- б) развивающая: развивать силу мышц рук
- в) воспитывающая: воспитывать бережное отношение к инвентарю

Инвентарь: баскетбольные мячи – 10 шт., конусы – 10 шт.

<u>Часть урока</u>	<u>Частные задачи</u>	<u>Содержание</u>	<u>Дозировка</u>	<u>Организационно-методические указания</u>
п о д г о т о в и т е л ь н а я	Организовать учащихся к проведению урока. Создать рабочий настрой	Построение. Сообщение задач урока. Проведение инструктажа по технике безопасности	30''	Построить учащихся на боковой линии. Узнать самочувствие и настроение учащихся.
	Активизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Ходьба Бег	0,5 круга 0,5 круга	Дистанция 2 шага. Взгляд вперед. Спина прямая. Не срезать углы. Обходить конусы. Темп средний
	Повысить эластичность мышц стопы	Перекаты с пятки на носок, руки на пояс	0,5 круга	Спина прямая. Взгляд вперед. Держать дистанцию 2 шага. Подниматься на носок как можно выше. Выполнять перекат по всей стопе
	Укреплять мышцы стопы	Ходьба на носках, с различным положением рук: за спиной, в стороны, к плечам, вверх	0,5 круга	Спина прямая. Взгляд вперед. Пятки не опускать вниз
	Повысить эластичность приводящих и отводящих мышц бедра	Бег приставными шагами, руки перед грудью правым боком левым боком	0,5 круга 0,5 круга	Спина прямая. Взгляд вперед. Шаги шире. Ноги согнуты в коленях. Углы не срезать. Вверх не выпрыгивать
	Повысить показатели ЧСС и ЧД. Развивать быстроту реакции	Бег с заданиями по свистку: 1 свисток – выпрыгнуть вверх, выполнить хлопок 2 свистка – поворот на 180°, продолжить бег	1'	Углы не срезать. Оббежать за конусами. Дистанция 3 шага. Темп бега не увеличивается. Бежать в среднем темпе
	Восстановить показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Ходьба: вдох – руки в стороны выдох – руки вниз	0,5 круга	Руки не поднимать выше плеч. Вдох глубокий. Выдох резкий

	Организовать учащихся для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	Перестроение из колонны по одному в пять колонн в движении.	20''	Использовать команды. Разомкнуть на дистанцию 2 шага. Мячами не стучать, не бросать без команды учителя
	Повысить эластичность мышц спины	и.п. – стойка ноги врозь, руки вниз 1 – правая назад на носок, руки вверх 2 – и.п. 3-4 – то же левой	7-8 раз	Спина прямая. Прогнуться в спине. Тянуться выше. Руки прямые. Ноги прямые
	Повысить подвижность в плечевых суставах	и.п. – стойка ноги врозь, руки в замок перед грудью 1-4 – 4 круга в плечевом суставе вперед 5-8 – то же назад	4-5 раз	Спина прямая. Локти не поднимать. Выполнять круг плечом по большой амплитуде (рисовать плечом большой круг). Взгляд вперед. Руки в замок
	Повысить эластичность боковых мышц туловища	и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-3 – 3 пружинящих наклона вправо, руки на пояс 4 – и.п. 5-8 – то же влево	4-5 раз	Руки прямые. Наклон точно в сторону. Наклон ниже. Пятки не отрывать от пола. Руки на уровне ушей.
	Повысить эластичность мышц спины, прямых мышц живота	и.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью 1-4 – 4 круга туловищем вправо 5-8 – то же влево	4-5 раз	Локти вниз. Ноги от пола не отрывать. Голову назад не отклонять. Выполнять по большому кругу. Ноги не сгибать
	Повысить эластичность четырехглавой мышцы бедра	и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – выпад правой вперед 2-3 – 2 пружинящих покачивания вверх-вниз 4 – прыжком смена положения ног 5-8 – то же левой	7-8 раз	Выпад глубже. Спина прямая. Взгляд вперед. Колено и носок направлены вперед. Сзадистоящая нога прямая. Колено впередистоящей ноги не заходит за носок
	Повысить эластичность мышц задней поверхности бедра	и.п. – стойка ноги врозь, руки вперед 1 – мах правой вперед 2 – и.п. 3-4 – то же левой	9-10 раз	Спина прямая. Ноги при махе не сгибать. Поднимать выше. Тянуться носком к ладоням. Опорную ногу не сгибать
о с н	Организовать учащихся к проведению основной части урока с элементами баскетбола	Перестроение из трех шеренг в две колонны	20''	Использовать команды
о в н	Формировать бережное отношение к баскетбольным мячам в процессе урока	Получение баскетбольных мячей	20''	Мячи брать аккуратно из сумки. Мяч не бросать. Не пинать. Не садиться. Не вставать

а я	Закреплять технику выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении в парах	5-6 раз	Передачу выполнять от груди. Во время передачи смотреть на партнера. Передача точно в руки
	Закреплять технику выполнения ловли и передачи мяча одной рукой от плеча в движении (правой и левой)	Ловля и передача баскетбольного мяча одной рукой от плеча в движении в парах	5-6 раз	Передачу давать ближней рукой к партнеру. Передачу давать четко в руки
	Закреплять технику выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча одной рукой из-за спины в движении	Ловля и передача баскетбольного мяча одной рукой из-за спины в движении в парах	4-5 раз	Передачу выполнять из-за спины. Кистью руки направляем траекторию мяча. При передаче смотреть на партнера. Передача четко в руки
	Закреплять технику выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча с ударом об пол в движении	Ловля и передача баскетбольного мяча с ударом об пол в движении в парах	4-5 раз	Передачу выполнять ближней рукой к партнеру. Удар об пол чуть дальше середины. При передаче смотреть на партнера
	Закреплять технику выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками из-за головы в движении	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками из-за головы в движении в парах	4-5 раз	При передаче смотреть на партнера. Передача точно в руки. Выполняя передачу голову не наклонять вниз. Мяч не поднимать выше головы
	Закреплять технику выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками с помощью игры	Игра «5 передач» Задача игры: выполнить 5 передач от груди в движении, чтобы мяч не упал, его не перехватила противоположная команда. За каждые 5 передач – команде очко. Победитель – команда, набравшая большее количество очков	7'	По команде учителя начинается игра. Учащиеся должны выполнять передачи, чтобы мяч не коснулся пола, передачу выполнять от груди, перед тем, как дать передачу, убедитесь, что игрок, которому вы хотите дать передачу видит мяч. Если мяч падает, то передачи, которые были сделаны до это аннулируются и счёт начинается сначала. Если соперники перехватывают мяч, то они начинают считать свои передачи. Побеждает та команда, которая выполнит 5 передач, не уронит мяч, и не перехватят мяч соперники. В игре запрещается толкаться, напрыгивать друг на друга,

				отнимать из рук мяч. Если не будут соблюдаться все правила, будут штрафные очки
	Формировать бережное отношение к баскетбольным мячам в процессе уборки	Уборка баскетбольных мячей	25''	Класть аккуратно в сумку, не пинать, не бросать, не стучать мячами
з а к л ю ч и т е л ь н а я	Организовать учащихся для проведения малоподвижной игры	Построение в один круг	30''	Использовать команды. Дистанция 3 шага
	Восстановить функциональное состояние организма после физической нагрузки	Передача мяча от груди двумя руками по кругу. Победитель - игрок, который не уронит мяч, выполнит передачу с правильной техникой	5'	Передачу выполнять от груди двумя руками по кругу. Игрок, который не поймает или даст не точно в руки передачу получает штрафное очко (-1). Если игрок выполняет передачу с неправильной техникой, то он получает штрафное очко
	Подвести итоги урока	Построение в одну шеренгу на боковой линии. Озвучивание результатов за игру. Подведение итогов урока. Домашнее задание. Рефлексия. Организованный выход из спортивного зала	2'	Построение на боковой линии. Спросить, понравился ли урок. Проверить самочувствие учащихся

Конспект урока

Тема: ловля и передача мяча в движении

Задачи:

- а) образовательная: Разучивать технику выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча в движении
- б) развивающая: развивать силу мышц рук
- в) воспитывающая: воспитывать бережное отношение к инвентарю

Инвентарь: баскетбольные мячи – 10 шт., конусы – 10 шт.

<u>Часть урока</u>	<u>Частные задачи</u>	<u>Содержание</u>	<u>Дозировка</u>	<u>Организационно-методические указания</u>
п о д г о т о в и т е л ь н а я	Организовать учащихся к проведению урока. Создать рабочий настрой	Построение. Сообщение задач урока. Проведение инструктажа по технике безопасности	30''	Построить учащихся на боковой линии. Узнать самочувствие и настроение учащихся.
	Активизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Ходьба Бег	0,5 круга 0,5 круга	Дистанция 2 шага. Взгляд вперед. Спина прямая. Не срезать углы. Обходить конусы. Темп средний
	Повысить эластичность мышц стопы	Перекаты с пятки на носок, руки на пояс	0,5 круга	Спина прямая. Взгляд вперед. Держать дистанцию 2 шага. Подниматься на носок как можно выше. Выполнять перекат по всей стопе
	Укреплять мышцы стопы	Ходьба на носках, с различным положением рук: за спиной, в стороны, к плечам, вверх	0,5 круга	Спина прямая. Взгляд вперед. Пятки не опускать вниз
	Повысить эластичность приводящих и отводящих мышц бедра	Бег приставными шагами, руки перед грудью правым боком левым боком	0,5 круга 0,5 круга	Спина прямая. Взгляд вперед. Шаги шире. Ноги согнуты в коленях. Углы не срезать. Вверх не выпрыгивать
	Повысить показатели ЧСС и ЧД. Развивать быстроту реакции	Бег с заданиями по свистку: 1 свисток – выпрыгнуть вверх, выполнить хлопок 2 свистка – поворот на 180°, продолжить бег	1'	Углы не срезать. Оббежать за конусами. Дистанция 3 шага. Темп бега не увеличивается. Бежать в среднем темпе
	Восстановить показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем	Ходьба: вдох – руки в стороны выдох – руки вниз	0,5 круга	Руки не поднимать выше плеч. Вдох глубокий. Выдох резкий

	Организовать учащихся для выполнения комплекса общеразвивающих упражнений	Перестроение из колонны по одному в пять колонн в движении.	20''	Использовать команды. Разомкнуть на дистанцию 2 шага. Мячами не стучать, не бросать без команды учителя
	Повысить эластичность мышц спины	и.п. – стойка ноги врозь, руки вниз 1 – правая назад на носок, руки вверх 2 – и.п. 3-4 – то же левой	7-8 раз	Спина прямая. Прогнуться в спине. Тянуться выше. Руки прямые. Ноги прямые
	Повысить подвижность в плечевых суставах	и.п. – стойка ноги врозь, руки в замок перед грудью 1-4 – 4 круга в плечевом суставе вперед 5-8 – то же назад	4-5 раз	Спина прямая. Локти не поднимать. Выполнять круг плечом по большой амплитуде (рисовать плечом большой круг). Взгляд вперед. Руки в замок
	Повысить эластичность боковых мышц туловища	и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-3 – 3 пружинящих наклона вправо, руки на пояс 4 – и.п. 5-8 – то же влево	4-5 раз	Руки прямые. Наклон точно в сторону. Наклон ниже. Пятки не отрывать от пола. Руки на уровне ушей.
	Повысить эластичность мышц спины, прямых мышц живота	и.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью 1-4 – 4 круга туловищем вправо 5-8 – то же влево	4-5 раз	Локти вниз. Ноги от пола не отрывать. Голову назад не отклонять. Выполнять по большому кругу. Ноги не сгибать
	Повысить эластичность четырехглавой мышцы бедра	и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – выпад правой вперед 2-3 – 2 пружинящих покачивания вверх-вниз 4 – прыжком смена положения ног 5-8 – то же левой	7-8 раз	Выпад глубже. Спина прямая. Взгляд вперед. Колено и носок направлены вперед. Сзадистоящая нога прямая. Колено впередистоящей ноги не заходит за носок
	Повысить эластичность мышц задней поверхности бедра	и.п. – стойка ноги врозь, руки вперед 1 – мах правой вперед 2 – и.п. 3-4 – то же левой	9-10 раз	Спина прямая. Ноги при махе не сгибать. Поднимать выше. Тянуться носком к ладоням. Опорную ногу не сгибать
о с н	Организовать учащихся к проведению основной части урока с элементами баскетбола	Перестроение из трех шеренг в две колонны	20''	Использовать команды
о в н	Формировать бережное отношение к баскетбольным мячам в процессе урока	Получение баскетбольных мячей	20''	Мячи брать аккуратно из сумки. Мяч не бросать. Не пинать. Не садиться. Не вставать

а я	Разучивать технику выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении в парах	5-6 раз	Передачу выполнять от груди. Во время передачи смотреть на партнера. Передача точно в руки
	Разучивать технику выполнения ловли и передачи мяча одной рукой от плеча в движении (правой и левой)	Ловля и передача баскетбольного мяча одной рукой от плеча в движении в парах	5-6 раз	Передачу давать ближней рукой к партнеру. Передачу давать четко в руки
	Разучивать технику выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча одной рукой из-за спины в движении	Ловля и передача баскетбольного мяча одной рукой из-за спины в движении в парах	4-5 раз	Передачу выполнять из-за спины. Кистью руки направляем траекторию мяча. При передаче смотреть на партнера. Передача четко в руки
	Разучивать технику выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча с ударом об пол в движении	Ловля и передача баскетбольного мяча с ударом об пол в движении в парах	4-5 раз	Передачу выполнять ближней рукой к партнеру. Удар об пол чуть дальше середины. При передаче смотреть на партнера
	Разучивать технику выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками из-за головы в движении	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками из-за головы в движении в парах	4-5 раз	При передаче смотреть на партнера. Передача точно в руки. Выполняя передачу голову не наклонять вниз. Мяч не поднимать выше головы
	Закреплять технику выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками с помощью игры	Игра «5 передач» Задача игры: выполнить 5 передач от груди в движении, чтобы мяч не упал, его не перехватила противоположная команда. За каждые 5 передач – команде очко. Победитель – команда, набравшая большее количество очков	7'	По команде учителя начинается игра. Учащиеся должны выполнять передачи, чтобы мяч не коснулся пола, передачу выполнять от груди, перед тем, как дать передачу, убедитесь, что игрок, которому вы хотите дать передачу видит мяч. Если мяч падает, то передачи, которые были сделаны до это аннулируются и счёт начинается сначала. Если соперники перехватывают мяч, то они начинают считать свои передачи. Побеждает та команда, которая выполнит 5 передач, не уронит мяч, и не перехватят мяч соперники. В игре запрещается толкаться, напрыгивать друг на друга,

				отнимать из рук мяч. Если не будут соблюдаться все правила, будут штрафные очки
	Формировать бережное отношение к баскетбольным мячам в процессе уборки	Уборка баскетбольных мячей	25''	Класть аккуратно в сумку, не пинать, не бросать, не стучать мячами
з а к л ю ч и т е л ь н а я	Организовать учащихся для проведения малоподвижной игры	Построение в один круг	30''	Использовать команды. Дистанция 3 шага
	Восстановить функциональное состояние организма после физической нагрузки	Передача мяча от груди двумя руками по кругу. Победитель - игрок, который не уронит мяч, выполнит передачу с правильной техникой	5'	Передачу выполнять от груди двумя руками по кругу. Игрок, который не поймает или даст не точно в руки передачу получает штрафное очко (-1). Если игрок выполняет передачу с неправильной техникой, то он получает штрафное очко
	Подвести итоги урока	Построение в одну шеренгу на боковой линии. Озвучивание результатов за игру. Подведение итогов урока. Домашнее задание. Рефлексия. Организованный выход из спортивного зала	2'	Построение на боковой линии. Спросить, понравился ли урок. Проверить самочувствие учащихся