

Баскетбол 5 класс

Тема : Ведения мяча правой (левой) рукой, с изменением направления и скорости движения.

Цель: Обучение навыкам владения элементами техники баскетбола

Задачи:

- 1) Совершенствовать остановки прыжком и в два шага, поворота, передвижения в защитной стойке, ведения мяча правой (левой) рукой, с изменением направления и скорости движения, ловли и передачи мяча после остановки, поворота;
- 2) Учить взаимодействию в парах; провести учебную игру (практическое судейство);
- 3) Развивать координационные возможности, аэробную выносливость;
- 4) Воспитывать концентрацию внимания при выполнении игровых заданий.

Тип занятия: Обучающий.

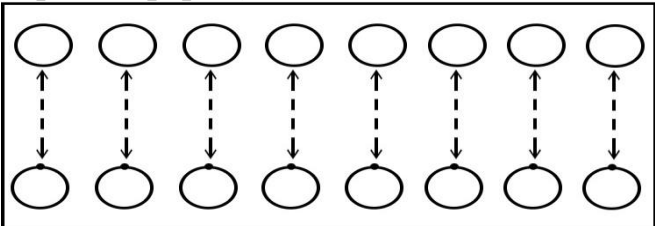
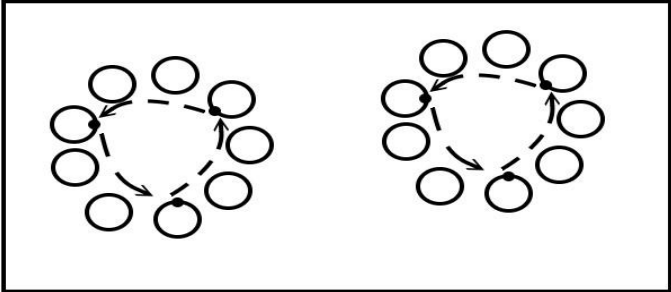
Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный, игровой.

Место проведения: Спортивный зал

Инвентарь: баскетбольные мячи, стойки (4 шт.), , обручи

Время проведения: 20 мин

Часть урока.	Содержание урока.	Д.	ОМУ
Подготовит. 10 мин.	Построение (организация учащихся к занятию). «Равняй-сь!» «Смирно!»	1 мин.	Проверить наличие сп./формы
	Приветствие: «Здравствуйте, ребята!»	30сек.	
	Содержание задач урока. «Равняй-сь!» «Смирно!» «Направо!» За направляющим «Нале-во!» «Ма-рш!»	30сек.	Следить за правильностью выполнения задания
	1.Ходьба: а) на пятках б) на носках в) в глубоком приседе	2мин.	Руки за голову. Руки на пояс. Руки на колени. Темп медленный.
	2.Бег. 3.Комплекс ОРУ. - бег до середины зала с ускорением, вторую половину	7мин.	Задания объяснять

	<p>спокойный бег;</p> <ul style="list-style-type: none"> - колено правой ноги вверх, - с высоким подниманием колен; - захлест голени; - в баскетбольной стойке два шага правой и два шага левой; - тоже спиной вперед; - 2-3 шага вперед прыжок вверх на двух ногах; - степ- по хлопку смена ног, по свистку бег; - растяжка вперед, в сторону, 2-3 шага повтор; 2-3 шага наклон к одной ноге, 2-3 шага к другой ноге: 		<p>по ходу движения.</p> <p>Следить за правильностью выполнения задания</p>
Основная мин.	<p>I. Упражнения с мячом.</p> <p>1. Ловля и передача мяча от груди (в игровой форме)</p>  <p>1) Ведение правой-передача-ловля-ведение левой-передача партнёру;</p> <p>2) Ведение мяча при передвижении приставным шагом (левым боком-правой рукой; правым боком-левой рукой);</p> <p>3) Ведение спиной вперёд-передача-ловля-ведение спиной вперёд-передача партнёру</p>  <p>Игра «Мяч капитану». Капитан в центре круга. Передача мяча от груди 2 руками через капитана.</p> <p>2. «Карусель». Капитан в центре, по</p>	<p>16 мин 8 мин</p> <p>1 мин.</p> <p>1 мин</p>	<p>Учащиеся строятся по 2 вдоль лицевой линии; по команде выполняют ведение б/б мяча правой рукой до стены (лицевой линии)-выполняют передачу –ловят мяч - ведение левой рукой - передача партнёру; ноги чуть согнуты в коленях, кисть в форме “воронки”, локти в стороны – вниз. При ловле руки впереди встречают мяч</p> <p>Следить за техникой выполнения передач и ловли мяча</p>

	<p>команде передвижение по кругу приставными шагами с передачей через центр.</p> <p>3. Ведение мяча 2-3 шага остановка с мячом.</p> <p>4. Обводим фишки справа, слева и прыжки в обручи, затем бросок по кольцу.</p> <p>5. - ведение, 2 шага, бросок.</p> <p>Ведение (обводка трёхсекундной зоны) правой рукой, 2 шага, бросок одной рукой (правой) от плеча;</p> <p>Подбор мяча, ведение левой рукой (обводка) 2 шага, бросок одной рукой (левой) от плеча.</p> <p>6. Учебная игра в баскетбол.</p> <p>7. Штрафные броски</p>	<p>2 мин</p> <p>4 мин.</p> <p>6 мин</p> <p>4 мин</p>	<p>Следить за правильным выполнением ведения, бросков, ловли, передач.</p> <p>Упражнение выполняют на одной половине площадки – девочки, на другой – мальчики.</p> <p>Оценивается правильное ведение, бросок, подбор, ведение без пробежек, правильный бросок.</p> <p>Игра должна вестись в пределах площадки. Нельзя применять грубые приемы, а также бегать с мячом в руках (пока играют мальчики, девочки выполняют упражнения на мышцы брюшного пресса).</p> <p>Девочки - 3 x 12 раз, мальчики – 3 x 15 раз.</p> <p>Каждая команда построена в колонну, броски выполняются по очереди (используются все баскетбольные щиты в спортивном зале).</p>
--	--	--	--

			<p>При выполнении штрафного броска встать у линии штрафного броска, сделать 1-2 удара в пол, глубокий вдох-выдох, и на задержке дыхания выполнить бросок.</p>
<p>Заключит. 4 мин.</p>	<p>I.Бег. II.Ходьба. III.Построение, подведение итогов урока.</p>	<p>1.30сек. 1 мин. 2.30сек</p>	<p>Темп медленный. Восстановить дыхание. Д/З: прыжки вверх из глубокого приседа (м.-10 раз, а д.-8 раз).</p>