

## **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.

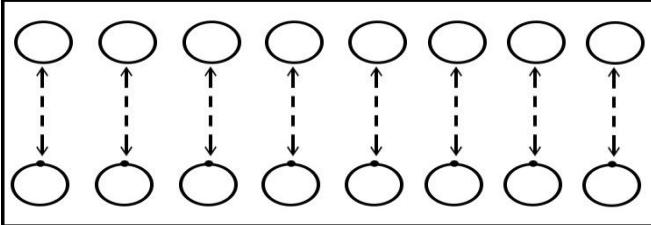
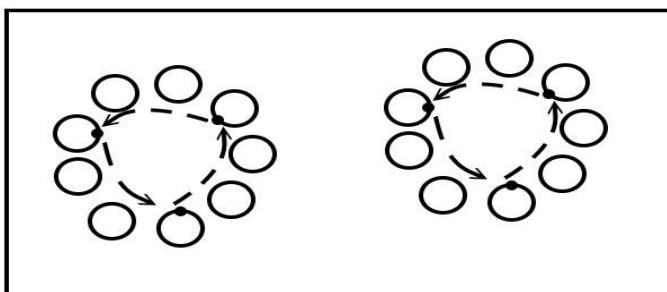
**Метод проведения:** фронтальный, групповой, индивидуальный, игровой.

**Место проведения:** Спортивный зал

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

**Время проведения:** 20 мин

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

	<p>спокойный бег;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- колено правой ноги вверх,</li> <li>- с высоким подниманием колен;</li> <li>- захлест голени;</li> <li>- в баскетбольной стойке два шага правой и два шага левой;</li> <li>- тоже спиной вперед;</li> <li>- 2-3 шага вперед прыжок вверх на двух ногах;</li> <li>- степ- по хлопку смена ног, по свистку бег;</li> <li>- растяжка вперед, в сторону, 2-3 шага повтор;</li> </ul> <p>2-3 шага наклон к одной ноге, 2-3 шага к другой ноге:</p>		<p>по ходу движения. 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;      2) Ведение мяча при передвижении приставным шагом (левым боком-правой рукой; правым боком-левой рукой);      3) Ведение спиной вперед-передача-ловля-ведение спиной вперед-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>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>
		1мин.	<p>Следить за техникой выполнения передач и ловли мяча</p>
		1 мин	

	<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 фишку 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>	2 мин  4мин.	Следить за правильным выполнением ведения, бросков, ловли, передач.
	6. Учебная игра в баскетбол.	6 мин	Упражнение выполняют на одной половине площадки – девочки, на другой – мальчики. Оценивается правильное ведение, бросок, подбор, ведение без пробежек, правильный бросок.
	7. Штрафные броски	4 мин	Игра должна вестись в пределах площадки. Нельзя применять грубые приемы, а также бегать с мячом в руках (пока играю мальчики, девочки выполняют упражнения на мышцы брюшного пресса).  Девочки -3 x 12 раз, мальчики – 3 x 15 раз.

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