

План-конспект урока по баскетболу для 5 класса.

Цель: Совершенствование навыков ведения мяча.

Задачи: 1) Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения и высоты отскока.

2) Развитие координационных способностей.

3) Воспитание коммуникативных УУД.

Оборудование и инвентарь: мячи баскетбольные № 5, секундомер.

Частные задачи	Содержание	Доз-ка	ОМУ
	Подготовительная часть.		
Подготовка класса к работе.	Построение. Приветствие. Объяснение задач и хода урока. Пульсометрия.	1 мин. 30 сек.	Быстрая и четкая организация класса.
Подготовка сердечно-сосудистой системы к работе.	Ходьба(обычная; быстрым шагом с изменением напр -я движения). Бег(по кругу; с изменением направления движения; приставными шагами в стойке баскетболиста)	1 мин. 1-2 мин.	Четкое выполнение команд. Следить за техникой выполнения перемещений в стойке баскетболиста. Темп бега средний.
	Подвижная игра « День и ночь» с заданиями останавливаться прыжком, на 2 шага, в защитную стойку.	3-4 мин.	Следить за техникой выполнения стоек и остановок. При остановке прыжком и на 2 шага следить чтобы дети не нарушали правило «пробежки». При остановке в защитной стойке следить за правильностью стойки(стопы параллельно, на передней части стопы(пятки пола не касаются) ноги в коленях и бедрах согнуты под 90 градусов, спина прямая, взгляд вперед,

<p>Подготовка основных мышечных групп к работе.</p>	<p>Пульсометрия.</p> <p>Комплекс ОРУ</p> <p>И.п.-руки внизу, ноги на ширине плеч. 1-наклон головы вперед. 2-наклон головы назад. 3-наклон головы вправо. 4-наклон головы влево.</p> <p>И.п.-руки внизу, ноги на ширине плеч. 1-4 круги руками вперед. 5-8 круги руками назад.</p> <p>И.п.-руки вперед, ноги на ширине плеч. 1-4 круги в локтевых суставах вперед 5-8 круги руками назад.</p> <p>И.п.-кисти « в замок» перед грудью. 1-наклон кистями вправо. 2 наклон кистями влево.</p> <p>И.п.-кисти сложены вместе, пальцы смотрят в грудь. Быстро выпрямит руки в локтях, кисти должны сделать движение, как при завершающей фазе броска</p> <p>И.п.-руки в стороны, параллельно полу, ноги на ширине плеч. 1-4 повороты туловищем вправо. 5-8 повороты туловища влево.</p> <p>И.п.-руки внизу ,ноги на ширине плеч. 1-3 наклоны туловища вперед с касанием носков ног кистями рук. 4-и.п.</p> <p>И.п.-руки на коленях, ноги на ширине плеч и чуть согнуты в коленях. 1-4 круги коленями вовнутрь. 5-8 круги коленями наружу.</p> <p>И.п.-руки внизу, ноги на ширине плеч. 1-перекат на стопах вправо. 2-перекат на стопах влево.</p> <p>Основная часть. Упражнения на развитие координационных способностей. 1) Подбросить мяч-сделать 3 хлопка</p>	<p>30сек.</p> <p>.4-6 повт.</p> <p>6-8 повт.</p> <p>6-8 повт.</p> <p>10-12 повт.</p> <p>10повт.</p> <p>4-6 повт.</p> <p>4-6 повт.</p> <p>4-6 повт.</p> <p>6-8 повт.</p> <p>30 сек.</p>	<p>руки согнуты в локтях, кисти развернуты вперед, кисти на уровне плеч.</p> <p>Для определения уровня воздействия нагрузки на учащихя.</p> <p>Темп выполнения низкий.</p> <p>Темп выполнения высокий. Руки прямые.</p> <p>Темп выполнения средний.</p> <p>Макс.амплитуда.</p> <p>Темп выполнения высокий.</p> <p>Темп низкий.</p> <p>Макс. амплитуда.</p> <p>Темп низкий. Ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Темп средний.</p> <p>Темп низкий.</p> <p>Сделать акцент на</p>
-----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>перед собой –поймать.</p> <p>2) Подбросить мяч-хлопок за спиной-поймать мяч.</p> <p>3) Подбросить мяч-хлопок перед собой-хлопок за спиной-поймать мяч.</p> <p>4) Перебрасывание мяча с руки на руку.(горячий мяч).</p> <p>5) Перебрасывание мяча с руки на руку(радуга).</p> <p>6) В стойке баскетболиста переводы мяча между ног « восьмеркой».</p> <p>7) Переводы мяча из руки в руку под ногой со сменой ног прыжком.</p> <p> </p> <p>Имитация ведения мяча.</p> <p> </p> <p>Упражнения на совершенствование техники ведения мяча.</p> <p> </p> <p>1) Ведение мяча в приседе.</p> <p>2) Ведение мяча буквой « V»</p> <p>3) Ведение мяча из положения присед-положение стоя-положение присед.</p> <p>4) Ведение мяча на месте: из положения стойки баскетболиста в положение равновесия на одной ноге. Выполнять это же задание после ведения мяча в движении.</p> <p>5) Выполняя ведение мяча в движении «настучать» мелодию песни.</p> <p>6) Выполняя ведение мяча в движении написать свое имя по – английский.</p> <p>7) Выполняя ведение мяча в движении рисовать геометрические фигуры(каждую</p>	<p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30сек.</p> <p>30сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p> </p> <p>1-2мин</p> <p>1-2мин</p> <p>1-2мин</p> <p>2-3мин</p> <p>.</p> <p>2-3мин</p> <p>3 мин.</p> <p>3мин</p>	<p>ловлю мяча.</p> <p>Ученики должны стараться не ронять мяч на площадку, каждый должен стараться выполнять в максимальном для него темпе. Чем выше скорость выполнения и ниже высота подбрасывания мяча, тем выше тренирующий эффект.</p> <p> </p> <p>Психологически настроить детей на работу. Выполнять имитацию с закрытыми глазами(идеомоторная тренировка, ученик должен представить себе как он правильно технически выполняет ведение мяча).</p> <p> </p> <p>Следить за техникой выполнения ведения мяча. Обратить внимание за толкающее движение кистями во время ведения. Сохранять зрительный и чувственный контроль над мячом. Контролировать отскок мяча в зависимости от скорости передвижения(чем выше скорость движения-тем выше отскок; низкий отскок позволяет лучше</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>минуту уменьшая площадку для выполнения и меняя фигуры).</p> <p>Игра « Зеркало» В парах. По очереди ученики проговаривают и показывают друг другу задания с ведением мяча, после этого партнер повторяет.</p> <p>Игра « Коршун и наседка» (с мячом и без мяча).Ученики стоят в колонну из 4-5 учеников ,все держат впереди стоящего за футболку. Первый ученик стоит в защитной стойке(наседка) напротив ученик(коршун).Задача коршуна коснуться рукой последнего стоящего в колонне, задача наседки передвигаясь в защитной стойке не дать коршуну коснуться последнего цыпленка.</p> <p>Провести с детьми рефлексию.</p> <p>Подведение итогов урока. Домашнее задание.</p>	<p>2-3мин</p> <p>5-6мин</p> <p>1-2мин</p> <p>.1 мин.</p>	<p>контролировать мяч)</p> <p>Задание давать не сложные(пары лучше всего составить из равных по уровню подготовленности учащихся).</p> <p>Следить за правилами игры. При ведении мяча «коршуном» следить за нарушениями правил «двойное ведение».</p> <p>Ученик, выполняющий роль «наседки» не может выбивать мяч у «коршуна», защищаясь как говорят баскетболисты «на ногах».</p> <p>Сделать выводы при каких условиях и как легче контролировать мяч при ведении.</p> <p>Отметить лучших учеников. Объяснить домашнее задание и рассказать его значение. В качестве домашнего задания предложить детям дома водить мяч для большого тенниса.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------