

План-конспект урока по физической культуре

Удалая М.В.
учитель физкультуры
МБОУ «ИСОШ №1 им. Н.П. Наумова»

Класс: 5

Раздел: Баскетбол

Тема урока: Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Учебная игра

Цели:

- Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Задачи урока:

Образовательные:

- Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками от груди
- Закрепить изученные технические приемы в учебной игре: ловлю и передачу мяча, ведение мяча, бросок в кольцо после двух шагов

Развивающие:

-Развивать двигательные качества – ловкость, быстроту реакции, координацию движений.

Воспитательные:

-воспитание сознательного отношения к уроку, чувства товарищества и коллективизма
-воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физической культурой

Дата проведения: 16.03.2023г.

Время проведения: 12.10-12.55

Место проведения: спортивный зал школы

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи, секундомер, свисток.

Ход урока:

Част и урока	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная 16 мин	1 Построение, приветствие, беседа, сообщение задач урока	3 мин	Обратить внимание на спортивную форму -Какой мяч у меня в руках? -В какую игру играют этим мячом? -Где была придумана эта игра? -А кем? (В 1891 году в Соединенных Штатах Америки молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит, пытаясь “оживить” уроки по гимнастике, прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и предложил забрасывать туда футбольные мячи. Получившаяся игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол. Ни о каком ведении даже речи не шло, игроки перекидывали мяч друг другу и

	<p>2 Ходьба, бег.</p> <p>3 Специальные беговые упражнения: - Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени</p> <p>- приставными шагами правым, левым боком</p> <p>- скестным шагом правым, левым боком (лезгинка)</p> <p>-бег с переходом на бег спиной вперед, и наоборот</p> <p>-ускорение</p> <p>4 Перестроение в колонну по 2</p> <p>5 ОРУ на месте: - И.П. - стойка руки на поясе</p> <p>1-2 вращение головой от правого плеча к левому</p> <p>3-4 от левого к правому</p> <p>- И.П. – стойка ноги на ширине плеч руки в стороны</p> <p>1-4 - круги кистями вперед</p> <p>5-8 - назад</p> <p>1-4 - круги предплечьями вперед</p> <p>5-8 - назад</p> <p>1-4 - круги руками вперед</p> <p>5-8 - назад</p> <p>-И.П. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе</p> <p>1-2 наклон вправо, левая рука вверх</p> <p>3-4 И.П.</p> <p>5-6 наклон влево, правая рука вверх</p> <p>7-8 И.П.</p> <p>- И.П. – тоже</p> <p>1- наклон к правой ноге</p> <p>2-наклон вперед</p> <p>3-наклон к левой ноге</p> <p>4-И.П.</p> <p>- И.П. стойка руки на поясе</p> <p>1-2 выпад правой вперед</p> <p>3-4 И.П.</p> <p>5-6 тоже левой</p> <p>7-8 И.П.</p>	<p>3 мин</p> <p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5-7 раз</p> <p>3-4раза</p> <p>5-7 раз</p> <p>5-7 раз</p> <p>5-7 раз</p>	<p>затем пытались закинуть его в корзину. Побеждала команда, забросившая большее количество мячей. Источник: http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/)</p> <p>Бег в легком темпе, руки согнуты в локтевом суставе, дистанция 2 шага</p> <p>Бедро выше, захлест чаще, пятками пола не касаться, выполнять на высокой стопе</p> <p>Спину держать ровно, руки на поясе</p> <p>Левая нога выполняет шаг то перед правой, то за ней, правая нога выполняет шаг то перед левой, то за ней</p> <p>Пятки поднимать выше, смотреть через плечо</p> <p>Бег на максимальной скорости</p> <p>Упр. выполнять плавно, назад голову не запрокидывать</p> <p>Руки прямые, вращение по полной амплитуде</p> <p>Руки точно в стороны, спина прямая</p> <p>Вращение по полной амплитуде</p> <p>Наклон точно в сторону, руку прижимать к уху, ноги прямые</p> <p>При наклонах руками касаться пола, ноги не сгибать.</p> <p>Выпад глубокий, спину держать ровно</p>
Основная 26 мин	<p>1 Передача б/б мяча на месте</p> <p>- двумя руками от груди через пол в парах</p> <p>- двумя руками от груди в парах</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Мяч ударить в пол в метре от напарника, готовность поймать мяч</p> <p>Пас точно в руки с увеличением скорости и расстояния</p>

	<p>- ведение мяча с последующей передачей напарнику</p> <p>- передача двух б/б мячей одновременно</p> <p>а) первые передачу через пол, вторые прямую передачу и наоборот</p> <p>б) первые высокую передачу, вторые прямую и наоборот</p> <p>2 Передачи мяча в движении с броском в кольцо</p> <p>- Двумя руками от груди</p> <p>- Двумя руками от груди через пол</p> <p>3 Учебная игра «Баскетбол»</p>	<p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>16 мин</p>	<p>Ведение мяча правой и левой рукой</p> <p>Стараться чтобы мячи не ударились друг о друга</p> <p>Не отвлекаться, ловить мяч и отдавать передачу точно в руки</p> <p>Не отвлекаться, ловить мяч и отдавать передачу точно в руки</p> <p>Передвигаться приставными шагами, стараться попасть в кольцо</p> <p>Передача на опережение точно в руки</p> <p>Передача на опережение точно в руки</p> <p>Игра проводится по упрощенным правилам игры в баскетбол.</p> <p>В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель игры - забросить максимальное количество мячей в корзину соперника и помешать другой команде, овладеть мячом и забросить его в корзину.</p>
<p>Заключительная 4 мин</p>	<p>1 Построение</p> <p>2 Игра на внимание «секундомер»</p> <p>3 Рефлексия</p> <p>Подведение итогов</p> <p>Домашнее задание</p>	<p>30 сек</p> <p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>30 сек</p>	<p>В шеренгу, носочки по линии</p> <p>По сигналу включается секундомер и дети начинают про себя считать секунды, по сигналу стоп, секундомер отключается и спрашивается у ребят, кто сколько насчитал, самым пунктуальным считается тот, кто назвал верное время или самое близкое к нему</p> <p>Какая была наша цель?</p> <p>- С каким настроением заканчивается наш урок?</p> <p>- Почему?</p> <p>- Чему вы научились на уроке?</p> <p>- Что особенно вам понравилось?</p> <p>- Домашнее задание придумать эстафету с баскетбольными мячами, самые интересные я возьму на «Веселые старты». Урок окончен. До свидания.</p>