План

проведения урока по физической культуре

Баскетбол

3класс 3 четверть.

**Тема: Технические элементы игры в баскетбол: передача мяча, ведение мяча.**

Цель: Изучение технических элементов игры в баскетбол: передача мяча, ведение мяча.

Задачи:

1.Изучить технику ведения мяча на месте (высокое ведение мяча), выполнять бросок и ловлю мяча двумя руками от груди с шага;

2. развивать ловкость;

3. воспитывать чувство взаимопомощи и дружбы.

Инвентарь: баскетбольные мячи по одному на каждого, фишки, обручи.

Место проведения: спортивный зал.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Методические указания | Дозировка |
|  | **Подготовительная часть** |  | 9 мин |
| 1  2  3  4  5 | Построение  Приветствие  **Вводная беседа**  Здравствуйте.Меня зовут Антон Сергеевич, я сегодня буду проводить у вас урок физической культуры. Посмотрите пожалуйста на мольберт  **- Какие приемы работы с мячом вы видите на фото?**  Все правильно ребята мы сегодня будем изучать технику ведения мяча на месте, передача и ловля мяча двумя руками от груди в шаге.  **Какие физические способности развивают данные приемы работы с мячом?**  Эти упражнения развивают ловкость и скорость реакции, целеустремленность и ответственность. Что обязательно пригодится нам в жизни  Ребята, а в каком виде спорта можно использовать данные приемы.  -Правильно.  Баскетбол командная игра. А значит успех всех зависит от каждого  **Перед тем, как начнем отрабатывать приемы, вспомним технику безопасности:**  Мои команды выполняем по свистку, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешением учителя, внимательно слушать учителя.  Становись, равнясь, смирно  Кругом (сейчас каждый возьмет по одному мячу, встать в строй.)  Становись, равняйсь, смирно  Для того чтобы приступить к технике выполнения передач, нам необходимо подготовить свой организм для подвижности мышц и суставов, помогут в этом нам общеразвивающие упражнения.  Направо  **Ходьба в колонне по одному**  1.Руки вверх, ходьба на носках.  2.Мяч за голову, ходьба на пятках.  3.Ходьба спиной вперед, руки вперёд  Мяч перед грудью, быстрым шагом  Легким бегом - Марш  **Специальные беговые упражнение с мячом по кругу:**  1. Бег по кругу зала, мяч перед грудью.  2. Бег приставным шагом правым боком, мяч перед грудью.  3.То же левым боком  4.Бег с высоким подниманием бедра, мяч перед собой  5.Бег захлестом голени, мяч за спину  Направляющий короче шаг, шагом - Марш.  Через центр в колонну по три - Марш  Общая команда направо  **ОРУ с мячом**  1. И.п - стойка ноги врозь, мяч на уровни груди  Раз – голову вперед  Два – голову назад  Три – голову вправо  Четыре – голову влево  2. И.п – стойка ноги врозь, мяч на уровни груди  1-4 перебрасываем мяч с правой руки в леую  То же 1-4 с левой в правую.  3. И.п – стойка ноги врозь, мяч перед собой  1-4 круговые движения туловища в лево  1-4 то же в право  4. И.п – стойка ноги врозь, мяч на уровни груди  1-выпад вправо, руки вперед  2-выпад влево, руки вперед.  3-4 то же.  Мы размялись и готовы приступить к выполнению приемов техники ведения мяча. | Обратить внимание на осанку  Обратить внимание на осанку  Мяч держим двумя руками перед грудью  Руки прямые  Локти развести,  Смотрим вперед  Спина прямая  Соблюдаем дистанцию  Ноги чуть согнуты  Мячом касаемся колен  Колено выше  Спина прямая  Спина прямая  Руки чуть согнуты в локтях  Выпад глубже  Руки прямые | 1 мин  3 мин  1 мин  0,5 кр.  0,5 кр.  0,5 кр.  2 мин  0,5 кр.  0,5 кр.  0,5 кр.  0,5 кр.  30сек.  2мин.  6 пов.  6 пов.  6 пов. |
|  | **Основная часть** |  | 15мин |
| 1  2  3  4  5 | **Бросок мяча и ловля от груди в шаге, ведение мяча на месте.**  Напоминаю технику безопасности: не бросать мяч в голову играющих, соизмеряйте силу броска в зависимости от расстояния между вами. Работаем по свистку учителя.  Объясняю технику ведения мяча на месте:  **Техника** **ведения** **мяча** заключается в следующем: стойка игрока, выполняющего **ведение** **мяча** **на** **месте**, - нога разноименная ведущей руке, впереди. Ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед, предплечье параллельно полу, пальцы руки расставлены. **Ведение** **мяча** осуществляется за счет разгибания руки в локтевом и сгибания в лучезапястном суставе. При этом пальцы расставлены и напряжены и располагаются на **мяче** сверху  Обозначил шеренге свой номер (первые, вторые, третьи)  **Ведение мяча на месте**  1.Выполняется ведения мяча на месте в обруч правой рукой  2.То же левой рукой на месте  (остановил выполнение упражнения по свистку, исправил ошибки)  1 и 3 номера убрали мячи и обручи в сторону (команда кругом)  2 номера передали мячи первым  Объясняю технику **передачи и ловля мяча от груди в шаге двумя руками**:  Напоминаю технику безопасности: при броске мяча, провожаем мяч руками, руки не опускаются. Взглядом сопровождаем мяч, взгляд на мече. Соизмеряем силу броска.  **Передача двумя руками от груди** чаще всего используется на коротких и средних расстояниях. Для ее выполнения [баскетболист](http://www.pandia.ru/text/category/basketbol/), находясь в стойке, держит мяч перед своей грудью, его руки согнуты, а кисти свободно опущены вниз. Пальцы игрока широко расставлены, а большие пальцы рук направлены друг к другу, остальные пальчики — вверх — вперед.  Начинается быстрое разгибание рук вперед с завершающим активным движением кистей. Для увеличения силы и скорости полета мяча баскетболист разгибает ноги или делает шаг вперед.  **Ловля мяча двумя руками** - руки вытягиваются к нему навстречу, кисти с широко расставленными пальцами образуют как бы воронку, несколько большую, чем мяч. При соприкосновении с пальцами мяч захватывается ими и затем уступающим движением рук и сгибанием ног гасится скорость его полета. Игрок принимает положение основной стойки с мячом, удобное для последующих действий.  Вторые номера берут в правую руки обруч, рука прямая. Поднимают обруч чуть выше уровня головы (работа по свистку учителя)  **Передачи и ловля мяча от груди в шаге двумя руками**:  1.Передача мяча от груди в шаге через обруч, между 1 и 3 номерами (останавливаю выполнения упражнения если есть ошибки)  По свистку закончили, у первых номеров мячи (вторые номера положили обручи на пол. Поменялись местами с третьими номерами местами) теперь вы 1,2,3  2. Передача мяча от груди в шаге через обруч, между 1 и 3 номерами (останавливаю выполнения упражнения если есть ошибки)  По свистку закончили, у третьих номеров мячи (вторые номера положили обручи на пол. Поменялись местами с первыми номерами местами) теперь вы 1,2,3  3.Передача мяча от груди в шаге через обруч, между 1 и 3 номерами (останавливаю выполнения упражнения если есть ошибки)  По свистку закончили упражнения (мячи у первых номеров)  Первые номера кругом мячи положить, встать в строй. Вторые номера обручи положить, встать в строй.  Первые, вторые номера направо, третьи номера налево, смыкаемся. Кругом.  **Эстафеты с мячом:**  1.Команда стоит в колонне друг за другом, направляющий на три метра от колонны лицом к колонне (в обруче) в руках мяч.  По свистку направляющий передает мяч в свою колонну (передача от груди двумя руками в шаге) первому, сом бежит в коней колонны. Тот кому передали мяч бежит в обруч, встает в него и делает передачу следующему. Побеждает та команда которая выполнила быстрее всех передачи(направляющий должен встать в обруч и поднять мяч в верх)  2.Встречная эстафета. Команда делится по полам, они встают друг на против друга расстояния между ними 5 м. По команде учителя с ведением вперед, направляющий доводит до обруча по центру, встает в него передача (передача от груди двумя руками в шаге) направляющему который стоит первым в другой колонне, сам бежит назад в свою колонну. Выигрывает та команда которая сделает передачи быстрее всех и без ошибок.  Все команды молодцы. Направляющие убрать мячи.  Разойдись. На месте построения становись. | Упругое движение кистью пальцев  Разноименное работа рук и ног  Кисть накладывается с верху мяча  Ноги чуть согнуты  Если вы мяч теряете во время ведения мяча, подбираете мяч и встаете на место  Если будут ошибки  Локти смотрят вниз  Пальцы разведены  Работа кистью  Толкнуть мяч, закрыть кисть  Руки не отпускаем, всегда готовы поймать мяч  Рука прямая  Передали мячи первым номерам  Передали мячи третьим номерам  Правильность выполнения передач  Заступы передающих и принимающих мяч  (можно первый раз выполнить не на быстроту, а на правильность выполнения)  Правильность выполнения передач  Заступы передающих и принимающих мяч  (можно первый раз выполнить не на быстроту, а на правильность выполнения) | 30сек  1мин  30 сек  30 сек  1 мин  1 мин  30 сек  30 сек  30 сек  6 мин |
|  | Заключительная часть |  | 6мин |
| 1  2 | Становись. Равняйсь. Смирно  Ребята, наш урок подходит к концу. Наша задача перейти от активного состояния к спокойному. Для этого нам поможет музыка и **упражнения на релаксацию и расслабление**. Сейчас взялись за руки и образовали круг.  1.Ребята, возьмитесь за руки и образуйте круг, расслабьте пальцы рук (руки согнули в локтях, расслабили пальчики) потрясли в кистевых суставах.  2.Упражнение Качающееся дерево (Руки опустили, расслабились, выполняем повороты в право, влево)  3.Дыхательное.Делаем вдох, представляя, что этот вдох проходит от пятки правой ноги, поднимается вдох до самой головы, выдох уходит через левую сторону до самой пятки. Закрыли глаза.  Сделали два шага вперед.  Я предлагаю вам оценить собственные достижения, перед вами три подиума белый, серый и красный.  Если вы считаете, что вы овладели данными техниками, приемами в полном объеме, у вас все получилось, вы довольны своей работой на уроке, выбираете красный подиум.  Если вы считаете, что у вас что-то не получилось, были недочеты, вам есть чему поучиться, вы в себе сомневаетесь, поставьте на белый подиум.  Если вы считаете, что у вас ничего не получилось, вы ни чему не научились на уроке, не довольны собой, поставьте вашу кеглю на серый подиум.  Ребята, спасибо, вам за урок, мне было интересно с вами работать, возможно в будущем вы станете спортсменами, если не спортсменами, то точно знаю, целеустремленными, активными, готовыми прийти на помощь, друзьями спорта.  Желаю вам спортивных достижений, здоровья и успехов!  И в благодарность за вашу активную работу на уроке я хочу подарить вам памятки, о правилах игры в баскетбол. Которые помогут вам в дальнейшем на уроках физической культуре. | Включается успокаивающая музыка  Разомкнулись на вытянутые руки  Слушаем музыку  Настраиваемся на музыку  Готовятся к следующему уроку  Почувствовали все свое тело. | 1мин  15сек  15сек  15сек  3 мин |