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 |
| 12345 | ПостроениеПриветствие**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 жизниРебята, 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, смирноКругом (сейчас каждый возьмет по одному мячу, встать в строй.) Становись, равняйсь, смирноДля 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 вперёдМяч перед грудью, быстрым шагомЛегким 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 боком4.Бег с высоким подниманием бедра, мяч перед собой5.Бег захлестом голени, мяч за спинуНаправляющий короче шаг, шагом - Марш.Через центр в колонну по три - МаршОбщая команда направо **ОРУ с мячом**1. И.п - стойка ноги врозь, мяч на уровни грудиРаз – голову впередДва – голову назадТри – голову вправоЧетыре – голову влево2. И.п – стойка ноги врозь, мяч на уровни груди1-4 перебрасываем мяч с правой руки в леуюТо 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 право4. И.п – стойка ноги врозь, мяч на уровни груди1-выпад вправо, руки вперед2-выпад влево, руки вперед.3-4 то же.Мы размялись и готовы приступить к выполнению приемов техники ведения мяча. | Обратить внимание на осанкуОбратить внимание на осанкуМяч держим двумя руками перед грудьюРуки прямыеЛокти развести, Смотрим впередСпина прямаяСоблюдаем дистанциюНоги чуть согнутыМячом касаемся коленКолено вышеСпина прямаяСпина прямаяРуки чуть согнуты в локтяхВыпад глубжеРуки прямые | 1 мин3 мин1 мин0,5 кр.0,5 кр.0,5 кр.2 мин0,5 кр.0,5 кр.0,5 кр.0,5 кр.30сек.2мин.6 пов.6 пов.6 пов. |
|  | **Основная часть** |  | 15мин |
| 12345 | **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** сверхуОбозначил шеренге свой номер (первые, вторые, третьи)**Ведение мяча на месте**1.Выполняется ведения мяча на месте в обруч правой рукой2.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 первымОбъясняю 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 1,2,32. 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 1,2,33.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 пальцевРазноименное работа рук и ногКисть накладывается с верху мячаНоги чуть согнутыЕсли вы мяч теряете во время ведения мяча, подбираете мяч и встаете на местоЕсли будут ошибкиЛокти смотрят внизПальцы разведеныРабота кистьюТолкнуть мяч, закрыть кистьРуки не отпускаем, всегда готовы поймать мячРука прямаяПередали мячи первым номерамПередали мячи третьим номерамПравильность выполнения передачЗаступы передающих и принимающих мяч(можно первый раз выполнить не на быстроту, а на правильность выполнения)Правильность выполнения передачЗаступы передающих и принимающих мяч(можно первый раз выполнить не на быстроту, а на правильность выполнения) | 30сек1мин30 сек30 сек1 мин1 мин30 сек30 сек30 сек6 мин |
|  | Заключительная часть |  | 6мин |
| 12 | Становись. Равняйсь. СмирноРебята, 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 музыкаРазомкнулись на вытянутые рукиСлушаем музыкуНастраиваемся на музыкуГотовятся к следующему урокуПочувствовали все свое тело. | 1мин15сек15сек15сек3 мин |