**МКОУ Юргамышская СОШ**

**План-конспект по физической культуре**

**«Ведение мяча в движении с изменением направления движения и высоты отскока мяча»**

**(5класс)**



*Урок подготовила и провела*

*Сединкина С.Ф.,*

*учитель физической культуры*

*МКОУ Юргамышская СОШ*

пгт Юргамыш, 2021

**План-конспект**

**Раздел: Баскетбол**

**Тема: *Ведение мяча в движении с изменением направления движения и высоты отскока мяча.***

**Цель урока:**Освоение основ техники ведения в баскетболе.

**Задачи:**

1. Закрепить технику ведения мяча без зрительного контроля в движении;
2. Продолжить разучивание основ техники ведения мяча в движении с изменением направления движения и высоты отскока мяча;
3. Развивать чувство мяча, координации движения и ловкость.

*Образовательные:*

1. Обучение технике ведения мяча на месте и в движении с изменением скорости и направления.

2. Повторение техники ловли и передач мяча от груди двумя руками.

*Воспитательные:*

1. Воспитание дисциплинированности, коммуникативности, толерантности.

2. Воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в целях укрепления своего здоровья.

3. Воспитание чувства ответственности, самостоятельности.

*Оздоровительные:*

1.Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

2. Развитие ловкости, внимания, координации движений.

*Инвентарь:* свисток, баскетбольные мячи, кегли.

*Тип урока:* обучающий, практическое занятие.

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

*Место проведения:* большой спортивный зал МКОУ Юргамышская СОШ

*Инвентарь:* баскетбольные мячи и очки по количествуву учащихся, макеты баскетболистов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  *п/п* | *Содержание урока* | *Дози-*  *ровка* | *Организационно-*  *методические указания* |
| 1 | **2** | **3** | **4** |
| I | **Подготовительная часть**  Построение, рапорт, приветствие, сообщение задач урока. | 9 мин.  2 мин. | До урока вместе с дежурным установить макеты, плакаты, приготовить мячи, очки  и др. инвентарь. Обратить внимание на форму уч-ся. Напомнить о ПТБ на уроке. |
| 1 | **Упражнения в движении.**  Разновидность ходьбы:   * на носках, пальцы рук в замок, руки верх; * на пятках, руки за голову; * на внутренней стороне стопы, пальцы рук в замок, выполнять вращательные движения; * на внешней стороне стопы, пальцы рук в замок, выполнять волнообразные движения перед грудью. | 3 мин. | В колонне по одному, дистанция 2 м. Обратить внимание на осанку. Руки за голову, локти отводить в сторону. |
| 2 | Равномерный бег | 1 мин. | Темп спокойный. Ступню на пол ставить с пятки. Бег и все последующие упражнения выполнять с баскетбольными мячами. |
| 3 | Перемещение приставными шагами правым и левым боком по периметру баскетбольной площадки. | 30 сек. | По лицевым линиям правым боком, по боковым – левым. Таз опустить, ступни не перекрещивать. Шаги быстрые, короткие. |
| 4 | Мяч держать над головой прямыми руками. Отведение прямых рук за голову на каждый шаг. | 30 сек. | Голову держать прямо. |
| 5 | Мяч в руках перед грудью. Повороты туловища с отведением мяча в сторону вперёд выставленной ноги. | 30 сек. | Передвигаться выпадами вперёд. |
| 6 | Ходьба с вращением мяча вокруг туловища на уровне пояса, перекладывая мяч из рук в руку. | 30 сек. | Мяч вращать вокруг туловища поочерёдно в правую и левую сторону по 4 раза |
| 7 | Ходьба с перекладыванием мяча из руки в руку под впереди стоящей ногой на каждый шаг. | 30 сек. | Туловище держать в наклонном положении, голову поднять, смотреть вперёд. |
| 8 | Держать «полный» мяч согнутыми руками перед грудью. Передвигаясь выпадами, посылать мяч в пол и после отскока ловить его на уровне колен прямыми в локтях руками. | 30 сек. | Стараться ловить «полный» мяч. Следить за согласованностью движений рук и ног. |
| II | **Основная часть**  ***Закрепить технику ведения мяча без зрительного контроля в движении*** | 26 мин. | Заострить внимание на правильное расположение кисти на мяче.  Акцентировать внимание уч-ся на ведении мяча без зрительного контроля. |
| 1 | **Упражнения для повторения**  Ведение мяча шагом и бегом по кругу, по боковым линиям волейбольной площадки вести мяч прямо, а по лицевым линиям вести мяч боком в низкой стойке баскетболиста. | 2 мин. | Перед выполнением упражнения познакомить уч-ся с правилом «передвижения» и напомнить правило «ведения мяча». Пол зала мяч вести правой рукой и оставшиеся пол зала – левой. При ведение мяча в низкой стойке, высоту отскока мяча снижать за счёт сгибания ног. Ведение мяча можно осуществлять по диагонали баскетбольной площадки и «змейкой». |
| 2 | Выполнить предыдущее упражнение с акцентированием внимания уч-ся на ведении без зрительного контроля мяча. | 2 мин. | Дежурный на уроке раздаёт уч-ся специальные очки. Необходимо напомнить уч-ся о ПТБ при ведении без зрительного контроля мяча. |
| 3 | Игра «Удержи мяч» | 4 мин. | Уч-ся на одной из сторон площадки ведут мяч, стараясь свободной рукой выбить мяч у другого игрока. Игрок выбывает из игры если он допускает следующие ошибки:   * его мяч выбит; * касается мяча или придерживает 2-мя руками; * заступил за ограничительную линию.   Победителями оказываются игроки, у которых мяч не выбили. Игроки, выбывшие из игры, выполняют упр. по указанию учителя. |
|  | ***Продолжить разучивание основ техники ведения мяча в движении с изменением направления движения и высоты отскока мяча:*** |  |  |
| 1 | В колонне по одному, ведение мяча от боковой до боковой линии площадки вдоль спортивного зала («Змейкой»), правой и левой рукой с изменением направления ведения. | 3 | В левую сторону вести мяч левой рукой с поворотом в лево, а в правую с поворотом на право. |
| 2 | То же, но передвижение вдоль зала «Зигзагом». | 3 | Мяч вести без зрительного контроля. |
| 3 | После повторения ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости нужно приступить к ведению мяча с меняющейся высотой отскока. Оно применяется при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника.  Начинать обучение с разучивания перехода от среднего ведения к низкому в положении стоя на месте, при ходьбе. Задание следует давать на количество ударов, на зрительные ориентиры, после чего преодолевать сопротивление пассивного, а затем и активного защитника. | 3 | Для изучения можно использовать упражнения и построения, приведенные ранее. |
| 1 | **Упражнения для разучивания:**  Стоя на месте подбросить мяч и в момент его отскакивания от пола накладывая кисть сверху, осуществлять ведение с низким отскоком от пола. | 1,5 | Подбрасывать мяч не более чем на 1 м. Ведение осуществлять поочередно правой и левой руками. |
| 2 | Стоя на месте выполнять два-три удара мячом с высоким и 2-3 удара с низким отскоком от пола. | 1,5 | Задание следует давать на количество ударов, на зрительные ориентиры. |
| 3 | То же, но в движении по периметру зала, «змейкой» и «зигзагом» с изменением направления движения. | 2 | Строго соблюдать дистанцию. |
| 4 | Игра «Баскетбольные салочки» | 4 мин. | Разбить класс на 4 команды; Расположить их по 2 команды на каждой половине баскетбольной площадки. Игроки одной команды, передавая мяч друг другу в движении пытаются осалить игроков другой команды касанием мяча, не выпуская его из рук. Необходимо соблюдать правило передвижения с мячом. Игра ведётся на время. В конце игры подсчитывать кол-во осаленных игроков обеих команд. |
| III  1 | **Заключительная часть**  Бег в умеренном темпе. | 5 мин.  30 сек | В колонне по одному. Дежурный убирает мячи. |
| 2 | Ходьба. | 30 сек. | Туловище держать прямо. чёткое движение руками. |
| 3 | Подведение итогов. | 4 мин. | Построение в одну шеренгу.  Отметить наиболее активных уч-ся на уроке. Обратить внимание на общие ошибки. Демонстрация броска в движении после ловли мяча (связь с последующей темой урока).  Д/З. Имитировать бросок в движении; комплекс силовых упражнений. |