

Физическая культура

5 класс

«Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении».



**Презентацию подготовила
учитель физической культуры
МАОУ «СОШ № 27»
Романова Елена Алексеевна**

Цель и задачи

Цель.

Приобщить детей к регулярным целенаправленным занятиям баскетболом, к творческому освоению учебного материала.

Задачи.

Воспитывать скоростно – силовые качества с помощью общеразвивающих, основных упражнений и дополнительных заданий.

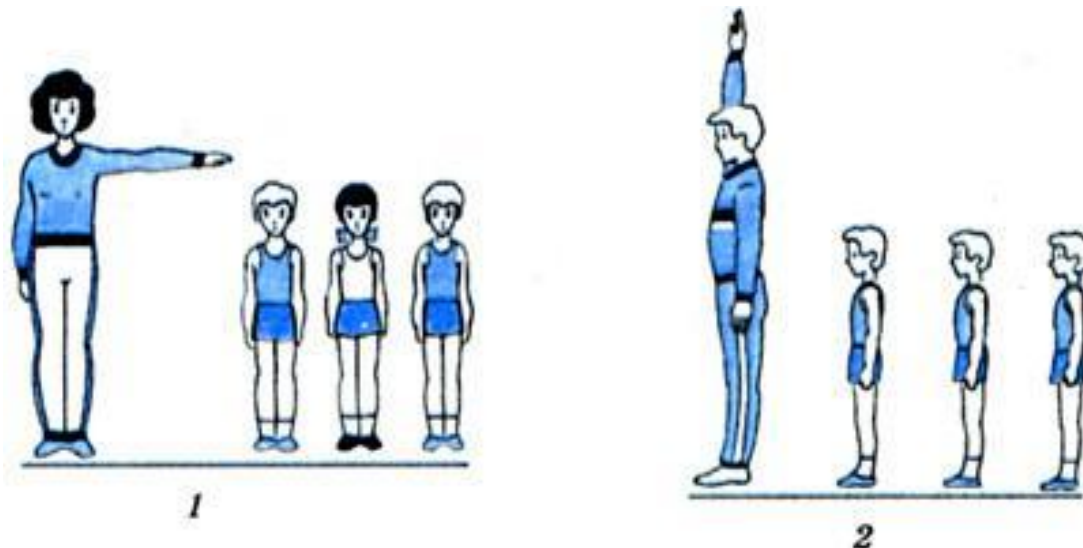
Учить согласованному движению рук и ног при ловле и передаче мяча двумя руками от груди.

Учить работе рук при ведении мяча в высокой стойке в движении по прямой.



Подготовительная часть урока

1. Построение, приветствие;
2. Сообщение задач урока, формы его проведения;
3. Психологический настрой детей на предстоящее занятие;



Разминка:

ОРУ - общеразвивающие упражнения

1. Вращение головой, вправо, влево.
2. И.П.-руки перед грудью, рывки вправо- влево
3. И.П.-руки на пояс
руки над головой прогнуться
наклон вперед
исходное положение
5. И.П. – руки на пояс.
Наклоны туловища вправо, влево.
взять кистями за локти
противоположной руки.
Повороты туловища вправо, влево
6. И.П. – руки на пояс. Приседания на полную ступню, встать на носки
15 раз (**считать по английски**)
7. И.П. – упор присев
1 – упор лежа
2 – упор присев (10 повторов)



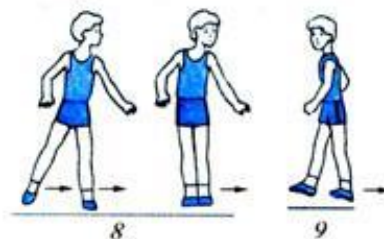
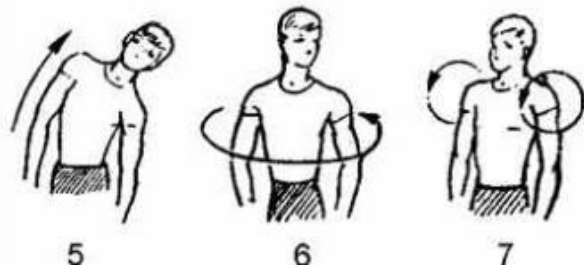
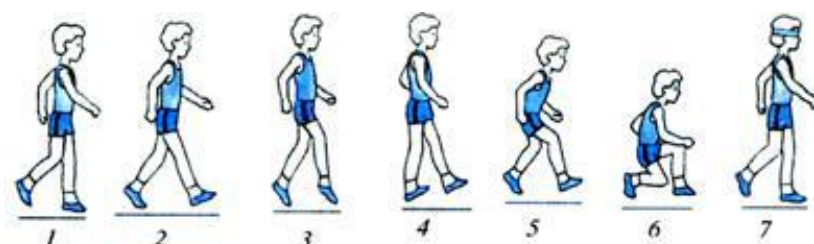
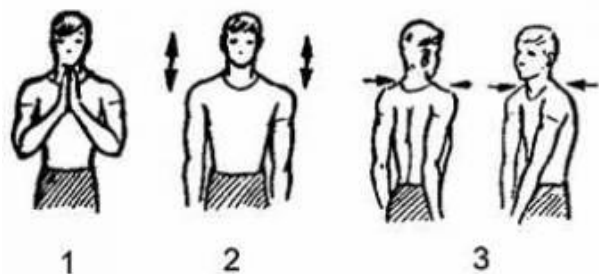
ОРУ в движении:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестом голени;
- приставной шаг, правым, левым боком;
- крестный шаг, правым, левым боком;
- прыжки из стороны в сторону;
- бег прямыми ногами.

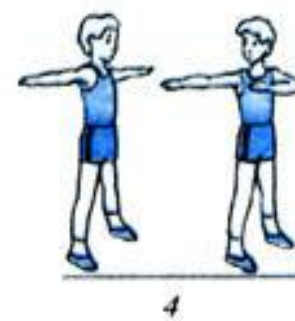
Ходьба:

- руки за голову, на носочках;
- руки на пояс, на пятках;
- руки вперед, полу приседом





www.sportssite.ru



Основные правила баскетбола



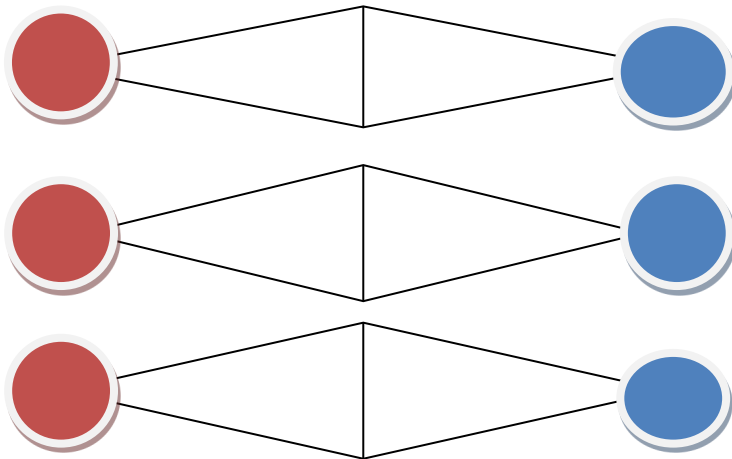
-  В баскетбол играют мячом 567 -650 грамм.
-  12 человек. 5 полевых игроков и 7 запасных.
-  Форма единая.
-  Номера от 4 до 99.
-  Играют 2 команды по 5 человек.
-  Игра продолжается 2 тайма по 20 минут.
-  Перерыв 10 минут.

Основная часть урока

Парно - групповой вариант отработки элементов баскетбола

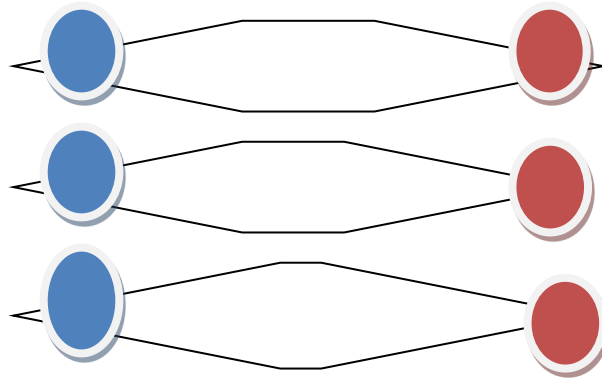
(10 мин)

1. Учащиеся стоят парами друг напротив друга и по свистку выполняют передачу мяча от груди двумя руками (2 мин)



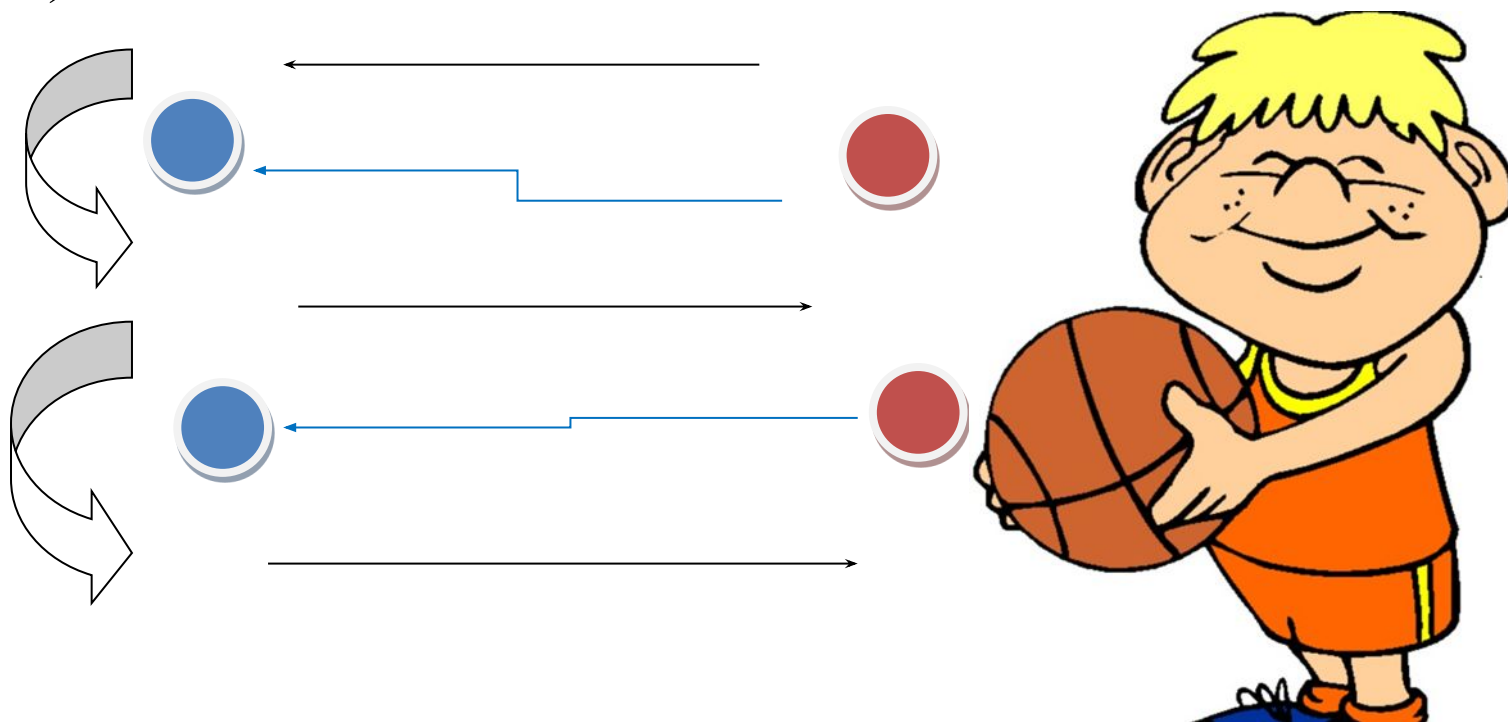
Парно - групповой вариант отработки элементов баскетбола

2. Учащиеся стоят парами друг напротив друга и по свистку выполняют нижнюю передачу от груди в пол двумя руками партнеру ; (2 мин)



Парно - групповой вариант отработки элементов баскетбола

3. Учащиеся стоят парами друг напротив друга и по свистку выполняют ведение мяча с возвращением на свое место и имитацией броска от плеча одной рукой на голову партнера в паре; (2 мин)



Парно - групповой вариант отработки элементов баскетбола

4.Броски по кольцу. (Сбоку от щита). (2 мин)

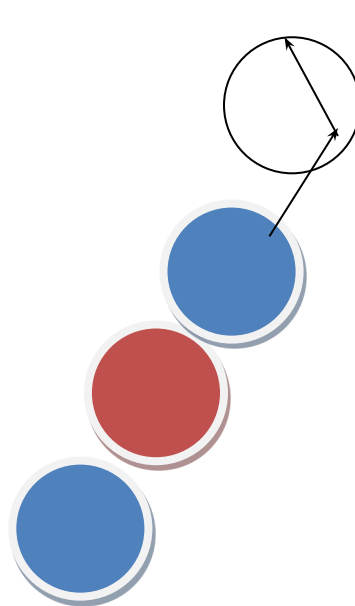
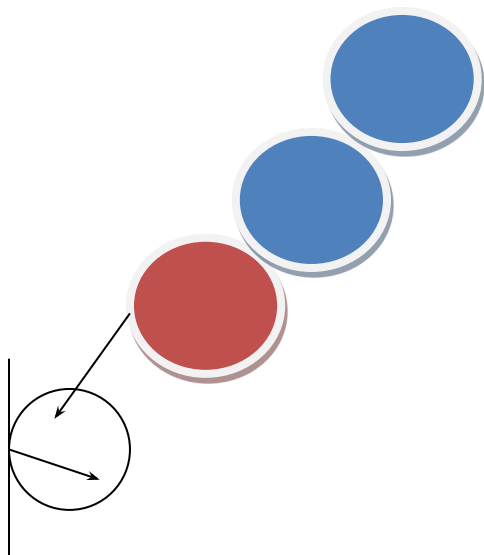


Схема передач мяча

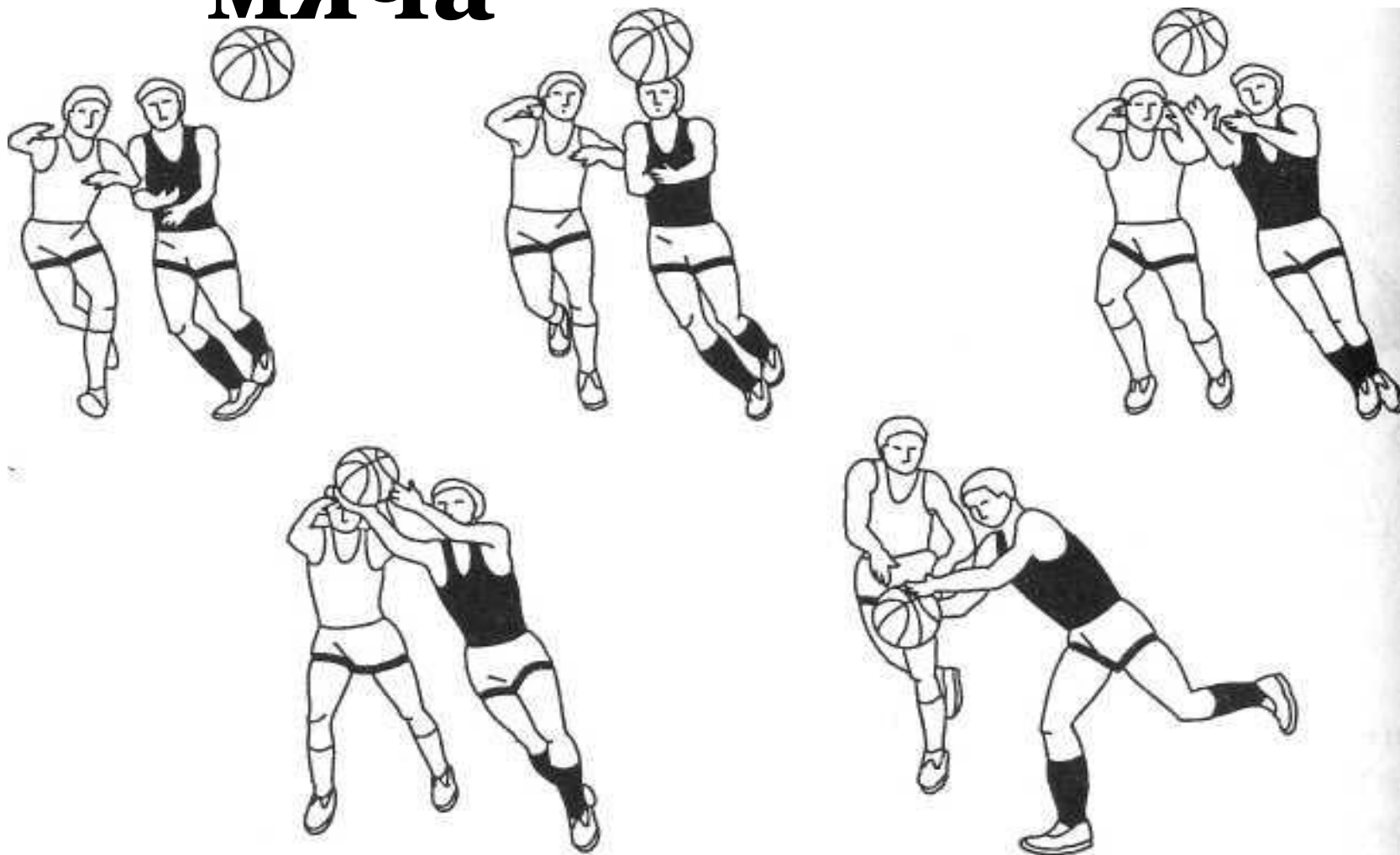
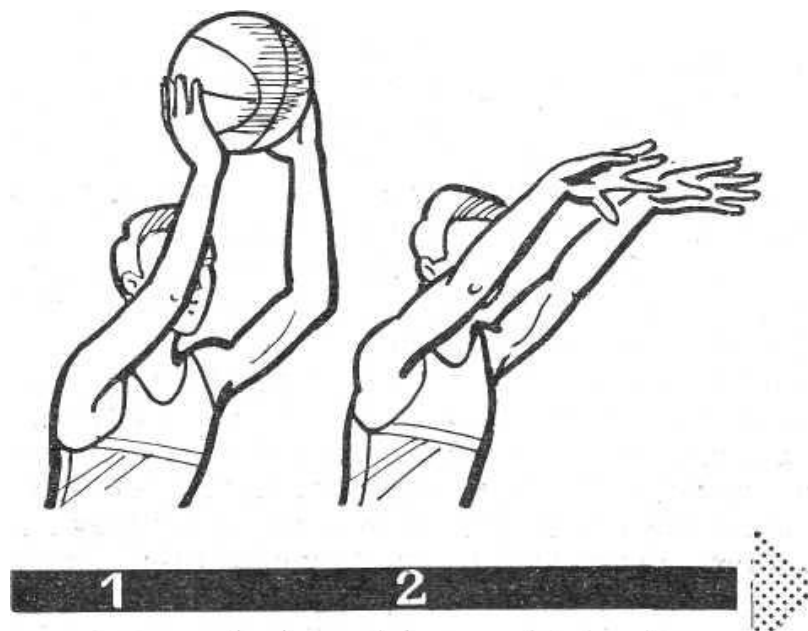
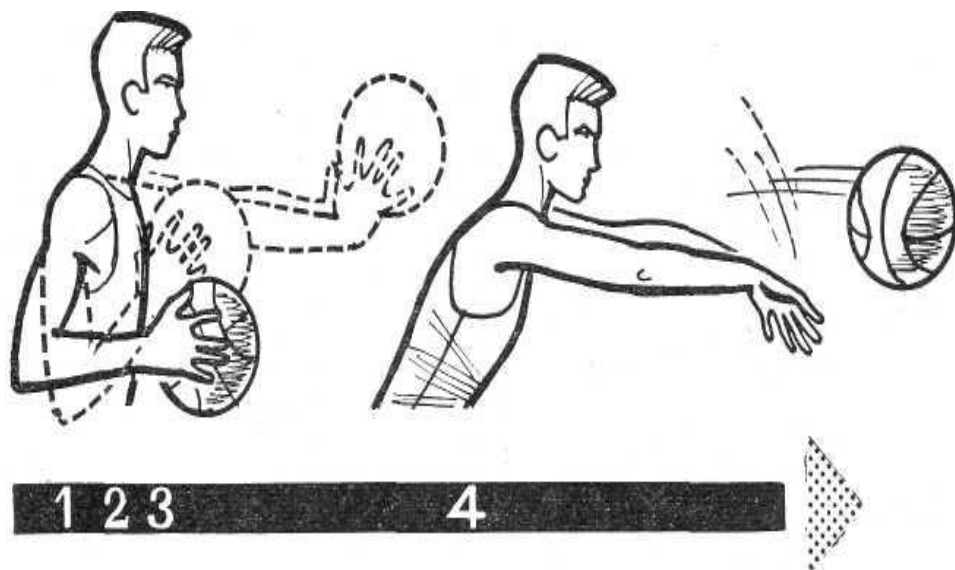
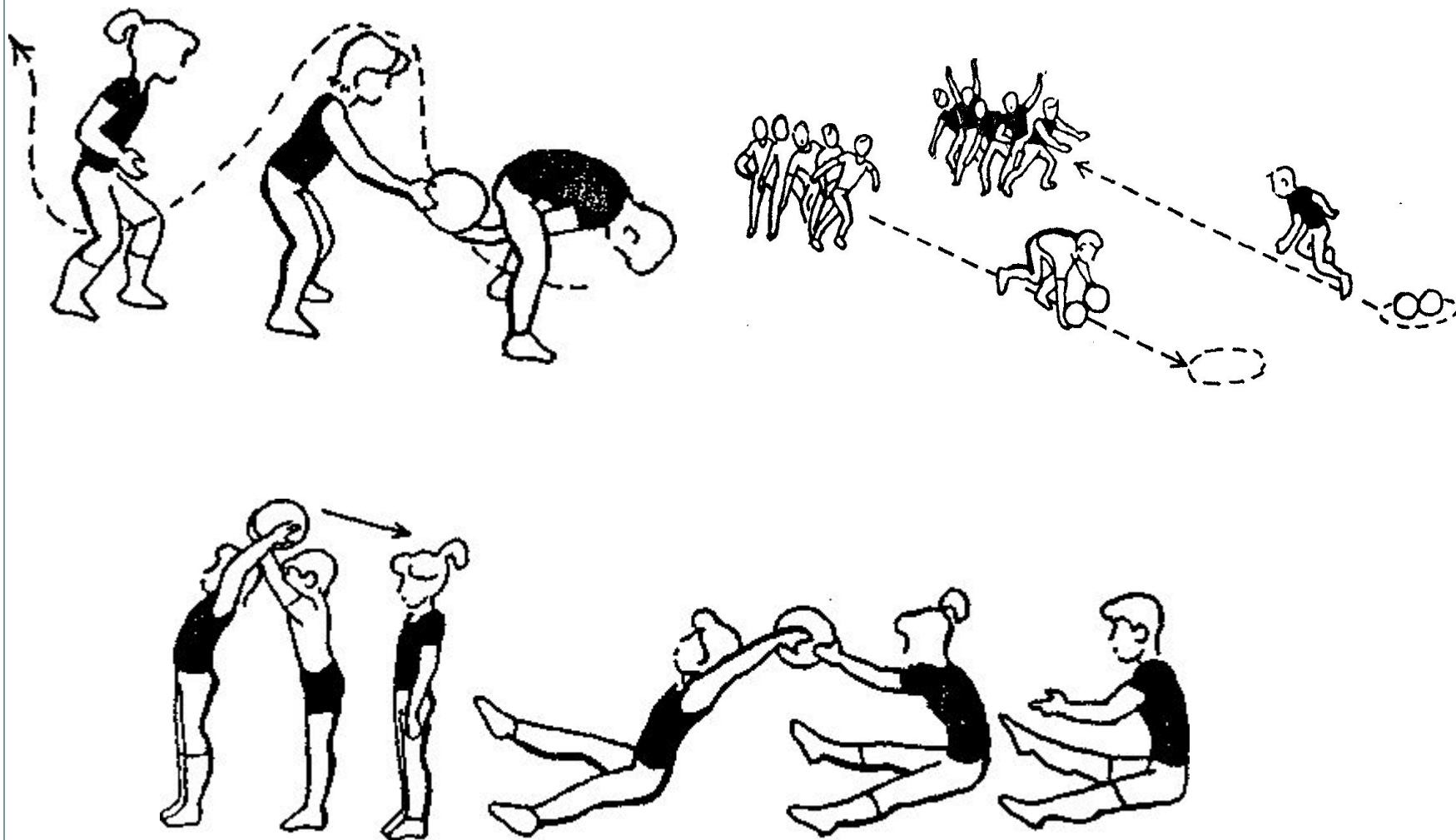


Схема ловли мяча



Эстафета с элементами баскетбола (15 мин)



Завершение урока

Релаксация: представьте себя на берегу моря, светит солнце вам приятно, вы не чувствуете усталости, вы бодры и полны сил .

С таким же чувством вы сейчас пойдёте на следующий урок, где будете также активно и качественно работать и получать знания;



Заключительная часть урока

- 1. Подведение итогов урока, оценивание учеников (друг-друга) по инструктивной карте, выставление оценок.**
- 2. Домашнее задание. «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа»**
- 3. Организованный уход из зала**



Используемые ресурсы



- <http://basketball.ucoz.ru/index/0-2=>
- <https://sites.google.com/site/basketbolvskole/home/tehnika-bezopasnosti>
- <http://www.fizkult-ura.ru/sci/basketball/8>
- [С.С. Стонкус «Мы играем в баскетбол». Москва «Прсвещение» 2008 год.](#)
- <https://sites.google.com/site/basketbolvskole/home/tehnika-bezopasnosti>
- <http://www.fizkult-ura.ru/sci/basketball/8>
- <http://fb.ru/article/2905/istoriya-razvitiya-basketbola-v-mire>