

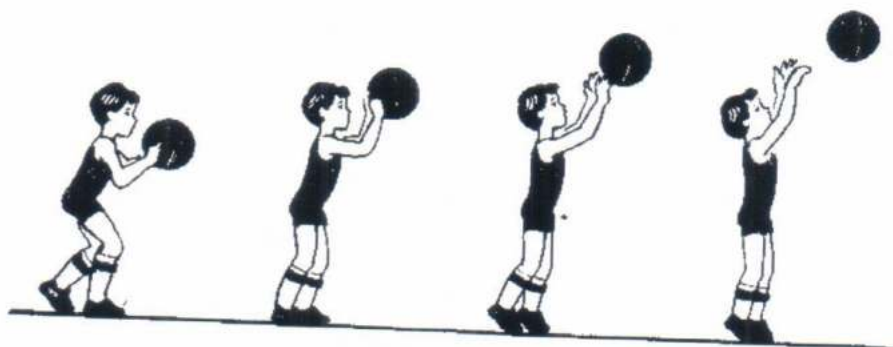
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №22» г. Махачкала



КОНСПЕКТ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В 5 «э» КЛАССЕ

«Элементы баскетбола»



Автор: учитель физической культуры
Лахин Руслан Викторович

Учебный предмет: физическая культура

Класс: 5

Раздел: Баскетбол

Тема урока: Элементы баскетбола

Цель урока: Создать условия для совершенствования техники баскетбола посредством игры.

Задачи урока:

Образовательные:

1. совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча правой и левой руками;
2. совершенствовать технику передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди с отскоком об пол, двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча без удара об пол;
3. совершенствовать технику перемещения приставным шагом в стойке баскетболиста.
4. Совершенствовать технику бросков мяча в баскетбольное кольцо.
5. Обучать детей подбору и организации подвижных игр с элементами баскетбола.

Физиологические:

1. содействовать развитию физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости) и координационных способностей.

Воспитательные:

1. воспитывать потребность к развитию физических качеств;
2. содействовать развитию нравственно-волевых качеств;
3. формировать сознательное отношение при выполнении упражнений;
4. воспитывать взаимопомощь, самостоятельность.
5. формирование навыков самостоятельной организации простейших соревнований по баскетболу;

Предметные умения:

1. Моделировать технику базовых способов передвижения с баскетбольным мячом
2. Осваивать универсальные умения контролировать скорость движения с мячом
3. Выявлять характерные ошибки в технике ведения, передачи и защиты мяча.
4. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в совершенствовании техники баскетбола и играх с баскетбольным мячом
5. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности

УУД:

Личностные универсальные учебные действия:

Научить ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «настоящий друг». формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

Познавательные учебные действия:

1. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;
2. Играть в подвижные игры на основе баскетбола;
3. Объяснять свой двигательный опыт и технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий.
4. Осознавать важность освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений с баскетбольным мячом;
5. Понимать важность выполнения строевых упражнений разученных ранее;
6. Учиться игровым заданиям и играм на основе баскетбола;
7. Наблюдать и делать самостоятельные простые выводы.

Регулятивные учебные действия:

1. Содействовать развитию быстроты реакции, координации движений, ловкости, силы.
2. Развивать творчество, инициативу в двигательных действиях.
3. Прививать интерес к здоровому образу жизни.
4. Способствовать повышению общего функционального состояния организма.
5. Способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки

Коммуникативные учебные действия:

1. Воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности.
2. Прививать детям стойкий интерес к подвижным играм, поддерживать в них жизненный оптимизм, здоровый соревновательный дух, поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность.
3. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки.

Тип урока: обучающий

Методы проведения: Поточный, фронтальный, групповой, индивидуальный, игровой.

Место проведения: спортивный зал школы.

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи, стойки, свисток, секундомер.

Методическая карта урока:

1. Организация класса. Введение в ситуацию общения (подготовительная часть урока):

1. Сообщение цели и задач урока, настроить учащихся на деятельность.
2. Подведение учащихся к определению темы урока
3. Упражнять в выполнении строевых упражнений, изученных ранее
4. Совершенствование техники выполнения упражнений
5. Совершенствование техники выполнения комплекса ОРУ

2. Актуализация знаний и пробное учебное действие (основная часть урока):

1. Совершенствование выполнения упражнений с баскетбольным мячом
2. Совершенствование техники передвижения с баскетбольным мячом
3. Закрепление и совершенствование навыков ведения, передачи, бросков и защиты мяча в игре с элементами баскетбола

3. Рефлексия учебной деятельности на уроке (заключительная часть урока):

1. Учить игровым заданиям, игре на внимание.
2. Способствовать понижению нагрузки, проверка внимания.
3. Подведение итогов урока.

Ход урока:

Часть урока	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические замечания	Примечание
1. Подготовительная часть.	1. Подготовка класса к уроку (надеть тренировочные костюмы и спортивную обувь)	1 мин.		Подготовить организм функционально к работе.
Цель: Мотивация деятельности обучающихся. Организовать коллектив класса, овладеть	2. Построение класса в шеренгу, рапорт физорга, приветствие учащихся	3 мин.	Дети строятся в одну шеренгу, 0,3. Впереди мальчики по росту, за ними девочки по росту.	Руки вдоль тела, спины прямые, ноги вместе. Физорг: - Класс! Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайсь!

вниманием.

3. Проверка
домашнего задания.

Сообщение задач на
уроке.

Вопросы:

1. Родина
баскетбола?
2. Кто придумал
игру?
3. Сколько человек
играет в команде?
4. Входит ли
баскетбол в состав
Олимпийских игр.

Ученики выполняют.

Раппорт физорга:
«Товарищ учитель,
физкультуры, на уроке
присутствует 3 "В" класс в
количестве
Отсутствуют Не
готовы
Освобождены Раппорт
сдан!»

Учитель:

Раппорт принят.

Физорг:

- Класс! Вольно!

Учитель:

- Здравствуйте ребята!

Ученики:

- Здрасть!

- США

- Джеймс Нейсмит

- 5 человек.

- входит.

Вопрос ученикам:

- Кто из вас может
сформулировать тему
нашего урока?

Ребята! В течении
нескольких уроках мы с
вами изучали технику
ведения, бросков, передачи
и защиты мяча в
баскетболе. Теперь мы
знаем некоторые правила
игры в баскетбол. Давайте
вместе назовем задачи
урока.

- Сегодня на уроке мы
будем совершенствовать
умения и навыки
полученные на предыдущих
уроках.

Учитель:

- Кто из вас сможет назвать
физические качества,
которые развивает игра

				баскетбол? Обоснуйте. Дети поднимают руку и по жесту учителя по очереди дают ответы.
	3. Динамическая и статическая разминка.	10 мин.		
	<p>За направляющим по залу:</p> <p>Передвижения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба обычная; - ходьба на носках руки на пояс; - ходьба на пятках руки за голову; - ходьба в полуприсяде. <p>Специальные беговые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - медленный бег; - бег с изменением направления; - бег змейкой; <p>приставными шагами попеременно правым и левым боком, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени.</p> <p>Специальные упражнения баскетболиста:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижения приставным шагом, чередование видов приставных шагов по звуковому сигналу; - бег с остановкой, разворотом и сменой направления, - прыжки на обеих ногах с продвижением вперед и другие задания. <p>Упражнения на восстановление дыхания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Руки вверх вдох, - Низ выдох. 		<p>Упражнения выполняются в движении по кругу с соблюдением дистанции.</p> <p>Ходьба как упражнение для укрепления стопы</p> <p>Ходьба и бег с одновременным выполнением упражнений по заданию учителя (на внимание, укрепление стопы, формирование осанки)</p> <p>Темп постепенно увеличить.</p>	Динамическая разминка выполняется без счета по команде учителя (словесной или звуковой)
	Строевые упражнения		Все строевые	По команде учителя

	<p>по команде учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - За направляющим шагом марш! Через центр в колонны по три! - На месте стой! - Налево! На вытянутые руки разомкнись! 		команды и упражнения изучены ранее на уроках.	строевые упражнения выполняются четко под счет.
	<p>Статическая разминка (проводит учащийся). От шейного отдела вниз до стоп. Заканчивается разминка приседаниями и прыжками.</p>		Учащийся, который проводит разминку должен знать последовательность и правила проведения разминки. Разминка проводится на оценку.	Статическая разминка проводится учащимися класса по назначению физоргом.
	<p>Упражнения на дыхание.</p> <ul style="list-style-type: none"> - На три счета медленно вдыхаем, задерживаем дыхание, на счет четыре выдох. - Руки вперед, в стороны (ладошки показали солнышку), головушки поднять вверх, глазки закрыли, на носочки встали. 		Упражнения выполняются медленно. Повторить 2-3 раза.	Наблюдать, чтоб учащиеся выполняли дыхательные упражнения строго и правильно. Упражнения помогают восстановить силы потраченные на прыжки и восстановить дыхание.
2. Основная часть.		25мин.		
	<p>1. Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>2. Напоминание способов ловли мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - двумя руками, одной. - высокого, на уровне груди, низкого, катящегося, с низкого 	<p>15сек.</p> <p>5мин.</p>	<p>Следить, чтобы дети:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не выставляли пальцы вперед навстречу передачи. - не передавали мяч резко с близкого расстояния. - передавали мяч точно с оптимальной 	<p>Упражнения начинают выполнять и заканчивают по сигналу учителя. Сохранять стойку баскетболиста. Обратить внимание. Чтобы кисти рук располагались на поверхности мяча, Исключить шлепки по мячу вместо активных его толчков.</p>

	<p>отскока.</p> <p>3. Классификация передач двумя руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сверху, от плеча, от груди, снизу. <p>4. Классификация передач одной рукой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сверху, от головы, от плеча, снизу. 		<p>силой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - не передавали мяч, если его не видит партнер. <p>Встречать летящий мяч, нужно выпрямить руки вперед. Кисти с широко расставленными пальцами образуют воронку.</p> <p>В момент касания ладоней:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мяч захватывается кончиками пальцев. - локти сгибаются. - мяч подтягивается к груди. - одновременно сгибаются ноги. 	
	<p>3. Передача и ведение баскетбольного мяча в парах на месте и с передвижением:</p> <p>а) Стоя на месте передача мяча в колонне в одну и другую сторону</p> <p>б) вращение мяча вокруг тела, передача мяча двумя руками от груди.</p> <p>в) передача мяча с двумя руками с отскоком от пола.</p> <p>г) передача мяча с двумя руками от головы</p> <p>д) передача мяча от плеча (правой и левой рукой).</p> <p>е) Броски мяча из-за спины вперед-вверх с дальнейшей передачей.</p> <p>ж) ведение мяча вокруг партнера, возвращаясь на свое</p>	5 мин.	<p>Смотрим вверх, на мяч. Шагаем вперед попеременно правой и левой ногой.</p> <p>Не отрываем пятки от земли, стараемся держать спину ровно.</p>	<p>Словесный, наглядный, метод упражнений.</p> <p>Следить за правильностью выполнения упражнений, оказывать индивидуальную консультацию.</p> <p>Следить за точностью передачи.</p>

	<p>место, передают мяч по воздуху.</p> <p>з) передвижение змейкой с броском в кольцо.</p> <p>и) передача мяча без ударов с продвижением в перед одного партнера и спиной другого.</p>				
	<p>Совершенствование техники баскетбола посредством игр.</p> <p>1. подвижная игра «Ненасытный баскетболист» (приложение)</p>	5 мин.	<p>Игра проводится в парах: первый участник – баскетболист, второй – судья. По сигналу руководителя первый начинает выполнять броски в кольцо, стараясь за 1 мин. или за 30 сек. забросить как можно больше мячей.</p>	<p>Методы мотивирования соревновательной деятельности:</p> <p>Проигравший приседает или отжимается 5 раз.</p>	
	<p>2. Подвижная игра «Нет мяча – защищайся!» (приложение)</p>	5 мин	<p>Игра проводится в парах. Участники выполняют передачи на скорость.</p>		
	<p>3. Подвижная игра «Мини-баскетбол» (приложение)</p>	5 мин		<p>Судьи - освобожденные дети.</p>	

<p>3. Заключительная часть.</p>	<p>Рефлексия: -Возьмитесь за руки и закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох 3 раза. Ответьте: Что было самым интересным на уроке? Что было самым трудным? Как вы смогли преодолеть? Что бы я пожелал другим в конце урока? -Оцените себя за урок. Организованный уход из зала.</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Упражнения выполняют в спокойном темпе, с закрытыми глазами.</p>	<p>Восстановление дыхания и оптимизация ЧСС. Приведение организма в оптимальное для следующей деятельности состояние. Подведение итогов.</p>
	<p>Подведение итогов урока.</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>- поднимание туловища из положения лежа. Девочки -15 раз, мальчики – 20 раз</p>	<p>4 мин.</p>	<p>Построение в одну шеренгу по одному. Выставление оценок. Поблагодарить обучающихся за совместную деятельность.</p> <p>« Урок закончен. Спасибо за урок! До свидания! Направо, в раздевалку шагом марш!»</p>	<p>Проанализировать и оценить работу обучающихся на уроке. Указать на типичные ошибки. Пригласить ребят на дополнительные занятия. - сознательная, активная деятельность обучающегося, - правильность выполнения упражнений, -творческое отношение к своей деятельности.</p>