

Конспект урока по баскетболу для учащихся 5-го класса

Задачи:

Образовательные:

- сдача нормативов передачи мяча на месте:
 1. от груди;
 2. из-за головы;
 3. снизу.

Оздоровительные:

- формирование правильной осанки;
- обучение правильному дыханию при выполнении упражнений во время бега, ОРУ.

Воспитательные:

- воспитание умения выполнять коллективные действия.
- воспитание чувства ответственности за порученное задание.

Инвентарь: баскетбольные мячи, секундомер, свисток, стойки.

Место проведение: спортивный зал

Время проведения: 40 мин

Дата проведения:

Проводящий: Коробейников Д.В.

Часть урока	содержание	дозировка	Основные методические указания и двигательные установки
I. Вводно-подготовительная часть (11 мин)			
Организовать учащихся	1) Построение 2) Расчет по порядку 3) Приветствие 4) Сообщение задач урока. (православный компонент): озвучить взаимосвязь православной культуры и физической: знаменитый учитель христианской Церкви Климент	3 мин	Построение в одну шеренгу «Кратко, четко, ясно!» «Равняюсь!, Смирно! По порядку рассчитайсь! Равнение на середину.» «здравствуйте» «вольно!» Обратить внимание на спортивную форму, дисциплину.

	Александрийский в своем знаменитом «Педагоге» писал: «Юношам нужно иметь телесное упражнение. Не будет никакого зла, если они будут упражнять свое тело в том, что полезно для здоровья — лишь бы подобные занятия не отвлекали их от лучшего».		
Подготовить мышцы стопы и голеностопные суставы к предстоящей нагрузке	Ходьба, её разновидности с изменением положения рук: – на носках руки в стороны; – на пятках руки за голову; – перекат с пятки на носок	2 мин	Следить за положением осанки, голову держать прямо, не сутулиться. Следить за дыханием. Переход на обычную ходьбу. Команда: "шагом – МАРШ!"
Постепенная функциональная подготовка сердечно сосудистой и дыхательной системы	Бег в среднем темпе. – приставными шагами левым боком вперед; – приставными шагами правым боком вперед; – обычный бег с переходом на ходьбу		Равнение в колонне, соблюдать дистанцию. Следить за правильностью выполнения приставного шага, нога ставится с носка, руки на поясе, следить за положением туловища во время бега
Восстановить дыхание	Упражнения на восстановление дыхания- на 1-2-3 руки плавно над головой - глубокий вдох, на 4 –выдох, руки вниз	1 мин 6-8 раз	Упражнения даются под счет.
Построение для проведения ОРУ.	«Физический труд играет важную роль в формировании нашей личности и преодолении греховности, потому что учит нашу душу сосредоточенности, целенаправленности, активности и многому другому », - писал священник Георгий Рябых.		Вдох. Выдох Подняться на носки – выше.
		4–6 раз	

	<p>ОРУ. И. п.– стойка н. на ширине плеч; 1–2–3 – подняться на носки, руки вперед вверх; 4 – и.п.</p> <p>I. и.п.– о. с; 1–2 – руки дугами вперед вверх, правую н. назад на носок; 3–4 – и.п.</p> <p>II. и.п.–стойка о. с, р. к плечам; 1–4 – круговые вращения руками вперед; 5–8 – то же самое назад</p> <p>III. и.п.– о с, правая р. вверху, левая внизу; 1–2 – отведение правой; 3–4 – то же самое левой</p> <p>IV. и.п.– стойка н. на ширине плеч, р. на поясе; 1–2 – наклон туловища вправо; 3–4 – то же влево</p> <p>V. и.п. – стойка н. на ширине плеч, р. на поясе; 1 – наклон к левой; 2 – наклон вперед; 3 – наклон к правой; 4 – исходное положение</p> <p>VI. и.п. – о. с., р. на поясе. Прыжки на носках; 1–4 – на левой; 5–8 – на правой</p> <p>святой праведный Алексей Мечев советовал заниматься физическими упражнениями. Он рекомендовал «заниматься гимнастикой, чтобы бороться с праздностью и развивать в себе волю, а некоторые современные миряне,-</p>	<p>6–8 раз</p> <p>6–8 раз</p> <p>6–8 раз</p> <p>6–8 раз</p> <p>6–8 раз</p> <p>4–5 раз</p>	<p>Круг выполняется по полной амплитуде</p> <p>Руки прямые</p> <p>Лопатки сведены, локти точно в стороны, спину держать ровно.</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Прыжки выполнять мягко на носках</p> <p>Проговаривать православный компонент. Прививать учащимся знания о том, что занятия физической культурой важны не только для физического развития, но и для борьбы пороками.</p>
--	---	---	--

	<p>писал святой,- о физкультуре даже слышать не хотят. Вероятно, это связано с тем, что они неверно понимают христианский аскетизм и в буквальном смысле стараются умертвить свою плоть».</p>		
II. Основная часть (26 мин)			
<p>1.Совершенствование ловли и передачи мяча на месте</p>	<p>– имитация ловли и передачи мяча;</p> <p>– передача двумя руками от груди – ловля двумя руками;</p> <p>– передача мяча двумя руками с отскоком от пола</p> <p>– ловля двумя руками.</p>	8 мин.	<p>Построение в две шеренги. Учитель демонстрирует несколько способов передачи мяча на месте в сочетании краткого, но доступного пояснения</p> <p>Правильно поставить ноги (носки стоп направлены вперед), колени согнуты. Руки согнуты, кисти направлены вперед в стороны.</p> <p>При ловле руки вытянуть, ловить мяч пальцами, согнуть руки в локтях, мяч к груди.</p> <p>Ловля после отскока: больше согнуть ноги, руки направлены вниз – вперед, кисти рук образуют "воронку" для получения мяча</p>
<p>2.Совершенствование техники броска по кольцу</p>	<p>Учитель демонстрирует правильность выполнения ведения мяча и броска по кольцу.</p> <p>– правой и левой рукой.</p>	8 мин.	<p>Ведение – продвижение игрока с мячом, ударяя мяч об пол одной или поочередно двумя руками (дриблинг).</p> <p>Приспосабливать вид и скорость ведения мяча к ситуации</p> <p>Некоторые трудности возникнут с попаданием в кольцо. Следить чтоб не было столкновений.</p>

<p>3. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>– учащиеся строятся в две колонны. По сигналу выполняют броски мяча от груди в парах приставными шагами левым(правым) боком вперед, следующая пара начинает движение по свистку.</p> <p>- По сигналу выполняют броски мяча с отскоком об пол в парах приставными шагами левым(правым) боком, следующая пара начинает движение по свистку.</p> <p>Варианты игры: «Утки и охотники».</p>	<p>10 мин.</p>	<p>Обратить внимание точные передачи в руки.</p> <p>Обратить внимание на передачу мяча об пол от груди.</p>
<p>III. Заключительная часть (3 мин)</p>			
<p>Подведение итогов урока.</p>	<p>1. Построение в одну шеренгу. 2.(Православный компонент) Пример о значимости физической культуры в жизни святой Елисаветы: 3.Объявить и выставить оценки за урок. 4. Домашнее задание. 5.Организованный уход из спортивного зала</p>		<p>Оценка обучающихся.</p> <p>Известно, что святая преподобномученица Елисавета занималась спортом, плавала, играла в теннис, и нередко, поздравляя своих близких с церковными праздниками, желала им помимо душевного спасения еще и крепкого здоровья, которое необходимо, - как она писала,- «чтобы были силы молиться». Впоследствии ее физическая подготовка позволяла ей выдерживать очень тяжелые нагрузки настоятельницы Марфо-Мариинской обители.</p>