

Физическая культура

5 класс

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

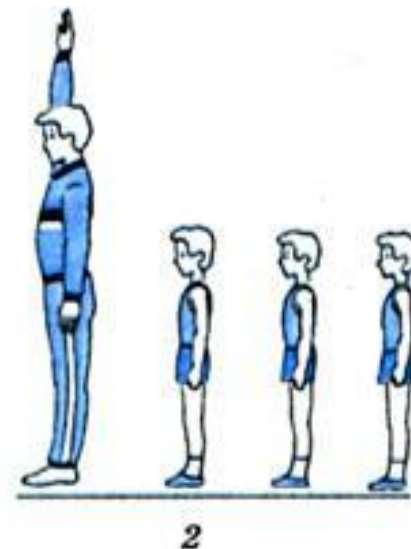
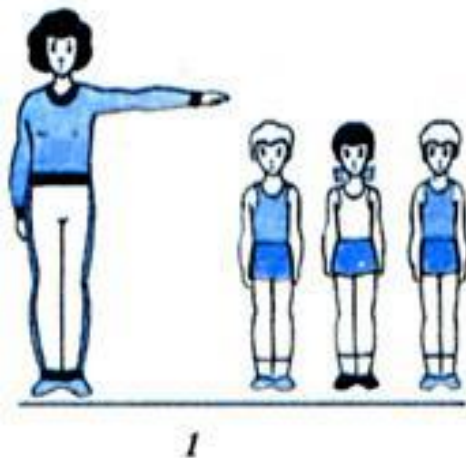
**Презентацию подготовила
учитель физической культуры
МАОУ «СОШ № 27»
Романова Елена Алексеевна**

Цель и задачи:

Цель	Приобщить детей к регулярным целенаправленным занятиям баскетболом, к творческому освоению учебного материала.
Задачи:	<ol style="list-style-type: none">1. Воспитывать скоростно – силовые качества с помощью общеразвивающих, основных упражнений и дополнительных заданий.2. Учить согласованному движению рук и ног при ловле и передаче мяча двумя руками от груди.3. Учить работе рук при ведении мяча в высокой стойке в движении по прямой.

Начало урока

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



Разминка:

ОРУ - общеразвивающие упражнения

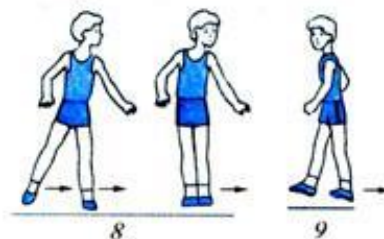
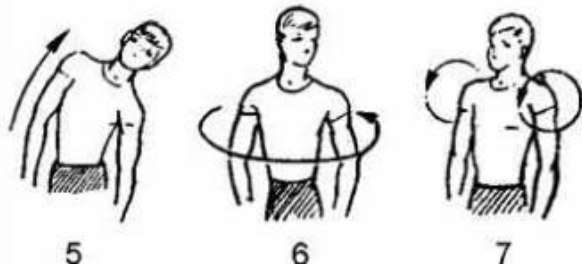
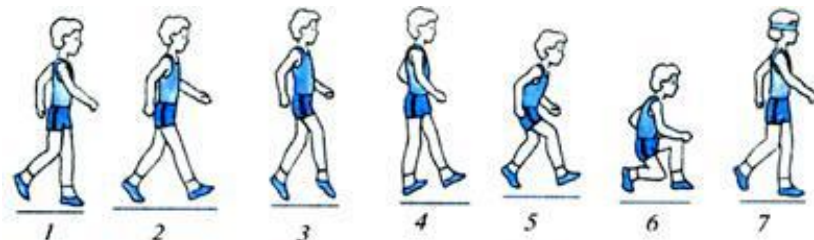
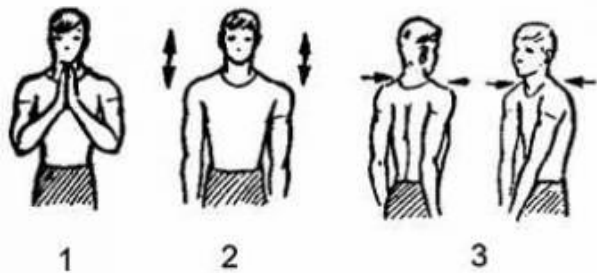
1. Вращение головой, вправо, влево.
2. И.П.-руки перед грудью, рывки вправо- влево
3. И.П.-руки на пояс
руки над головой прогнуться
наклон вперед
исходное положение
5. И.П. – руки на пояс.
Наклоны туловища вправо, влево.
взять кистями за локти
противоположной руки.
Повороты туловища вправо, влево
6. 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:

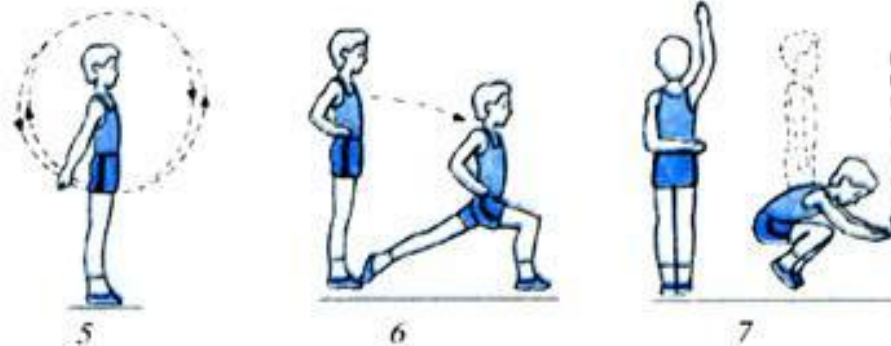
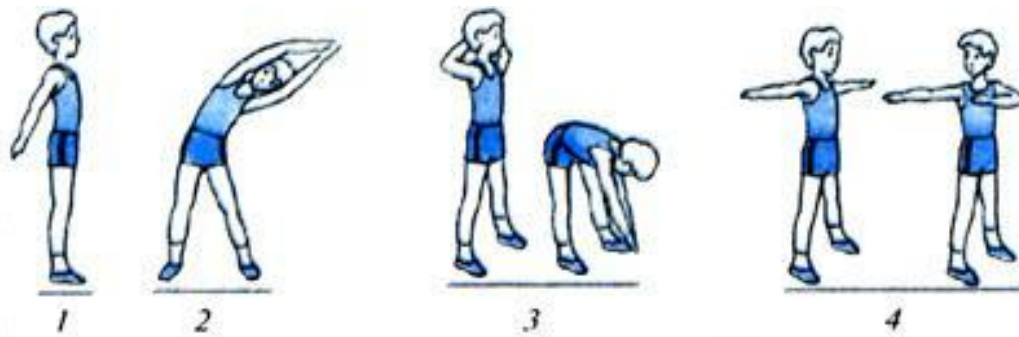
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с за хлестом голени;
- приставной шаг, правым, левым боком;
- с крестный шаг, правым, левым боком;
- прыжки из стороны в сторону;
- бег прямыми ногами.

Ходьба:

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



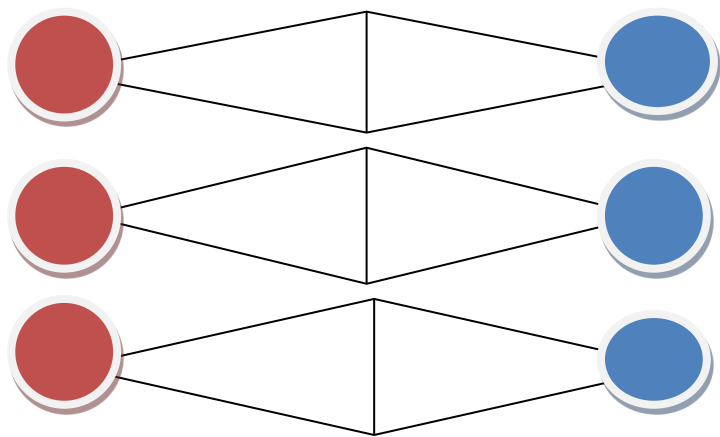
www.sportsite.ru



Парно - групповой вариант отработки элементов баскетбола

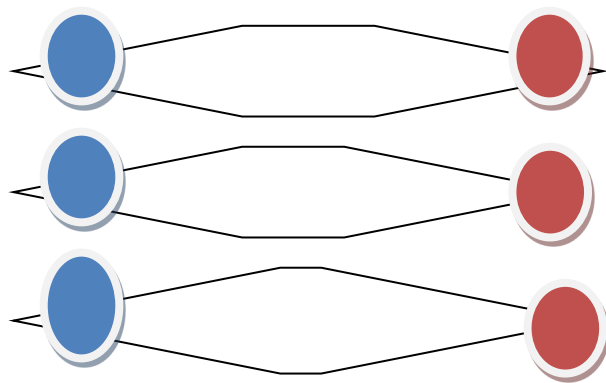
(10 мин)

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



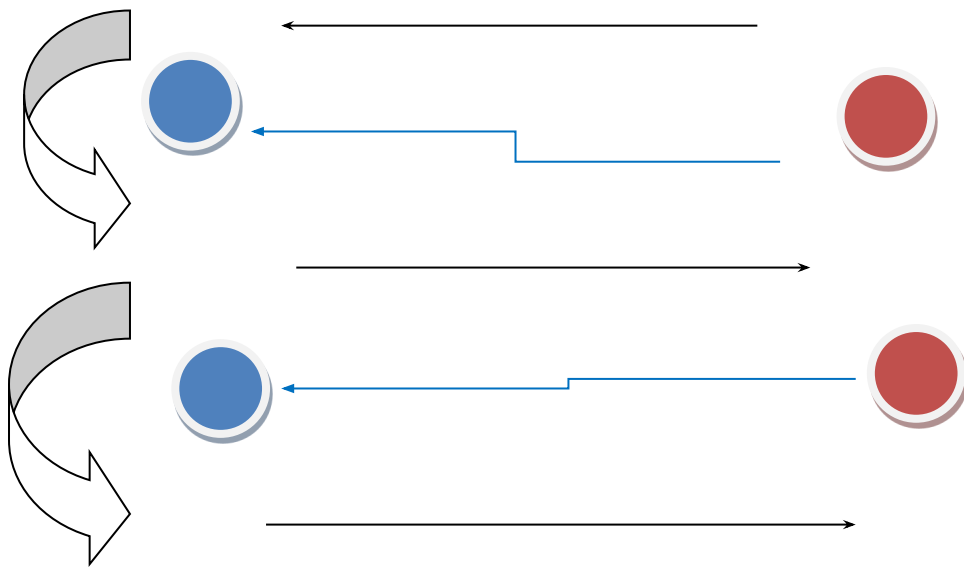
Парно - групповой вариант отработки элементов баскетбола

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

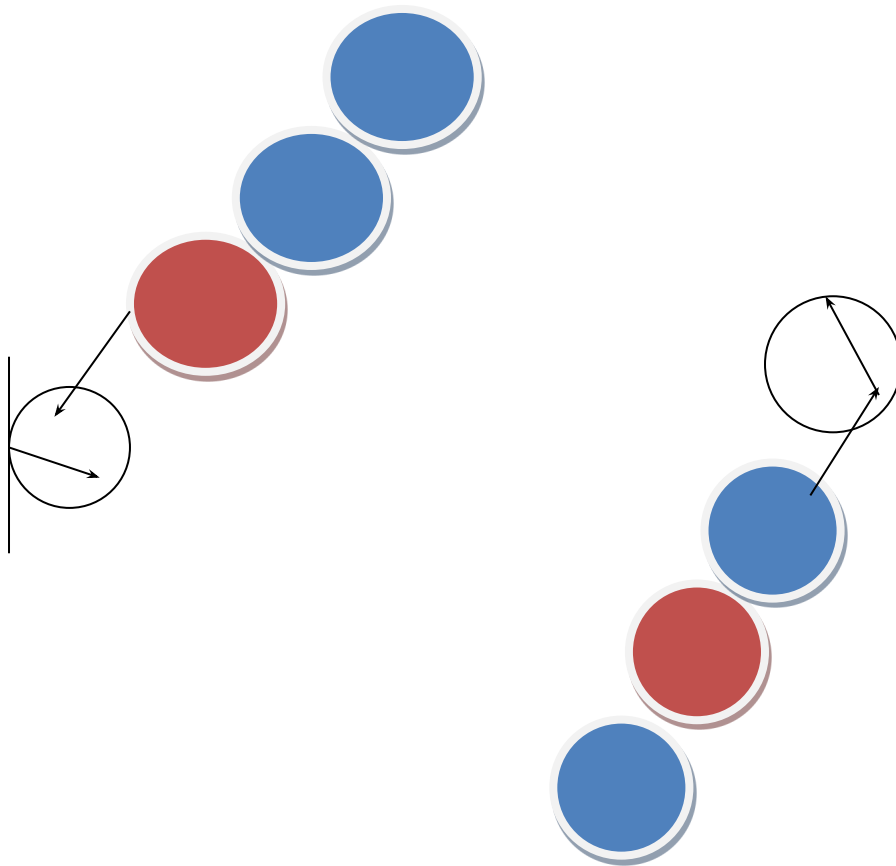
3. Учащиеся стоят парами друг напротив друга и по свистку выполняют ведение мяча с возвращением на свое место и имитацией броска от плеча одной рукой на голову партнера в паре; (2 мин)



Парно - групповой вариант отработки элементов баскетбола

баскетбола

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



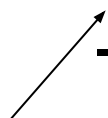
Примечание



- активный ученик, выполняющий



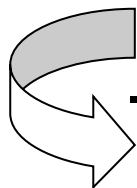
- пассивный ученик, следующий по очереди;



- движение ученика (ведение мяча)



- направление броска



- поворот с ведением мяча

Схема передач мяча

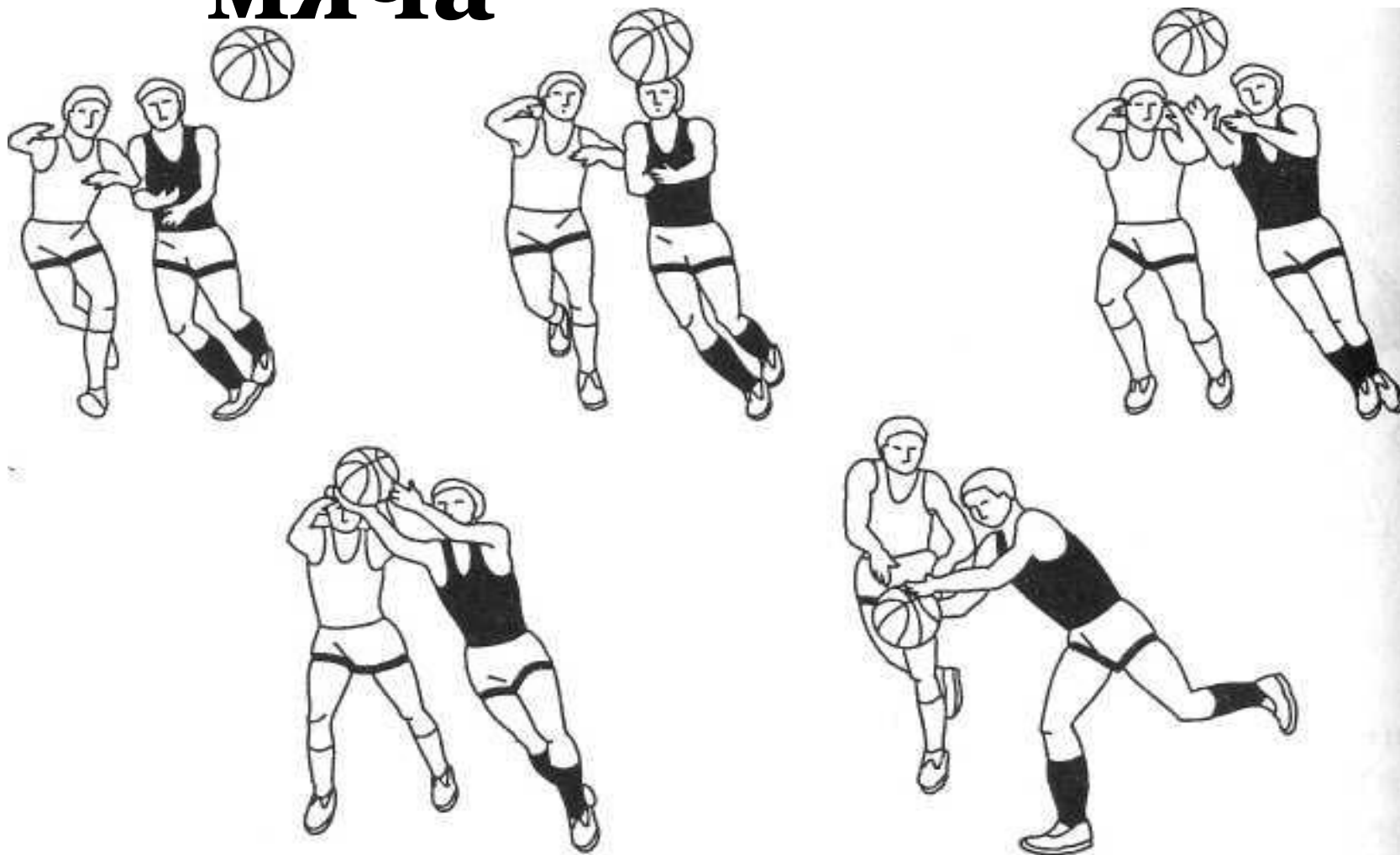
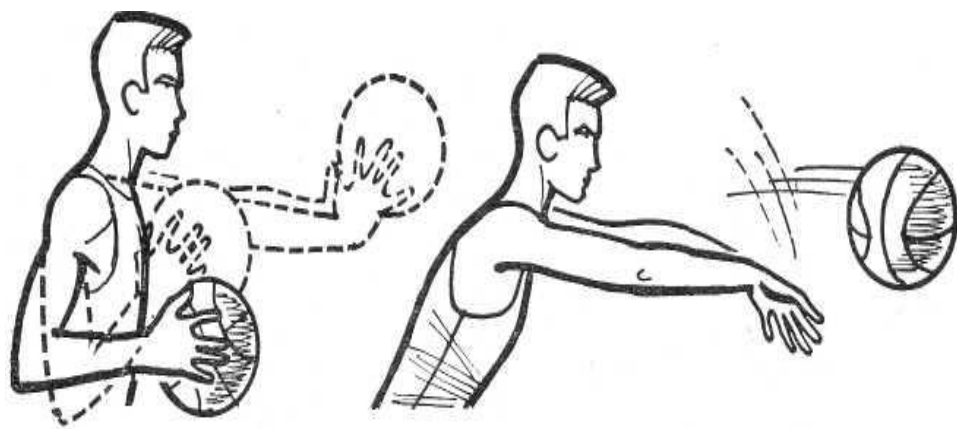
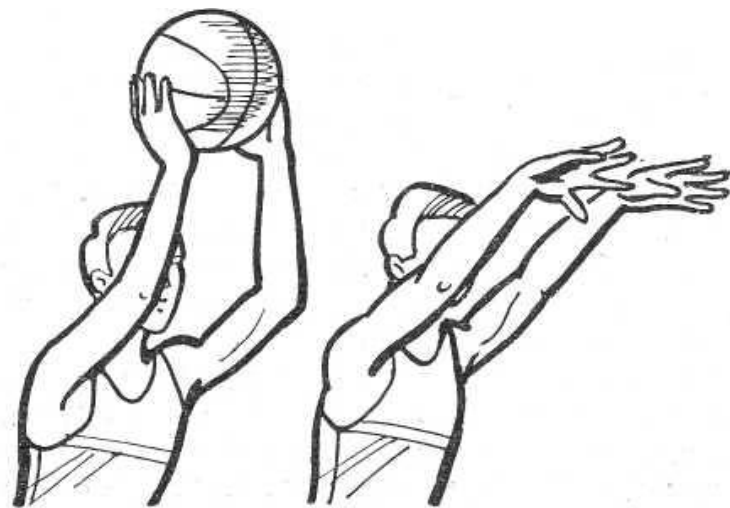


Схема ловли мяча



1 2 3

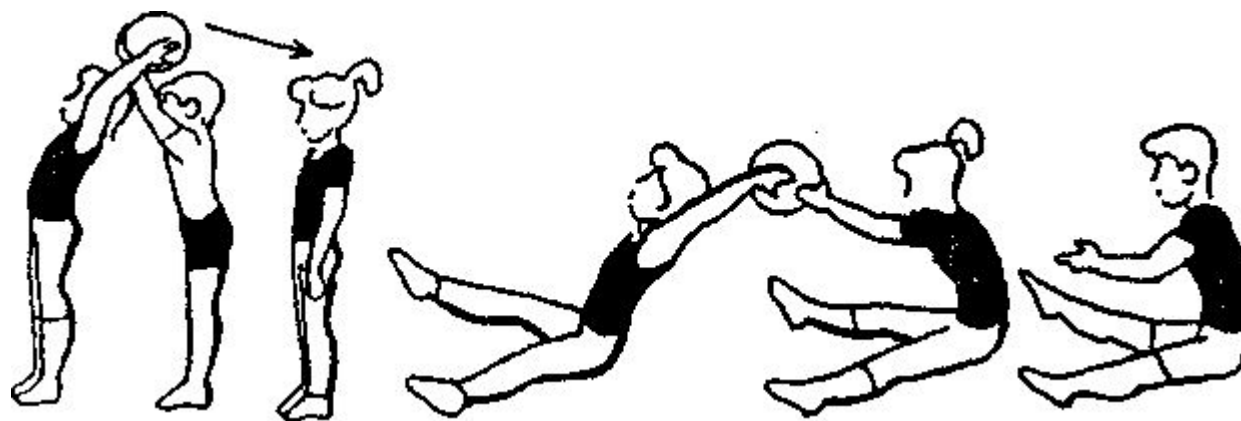
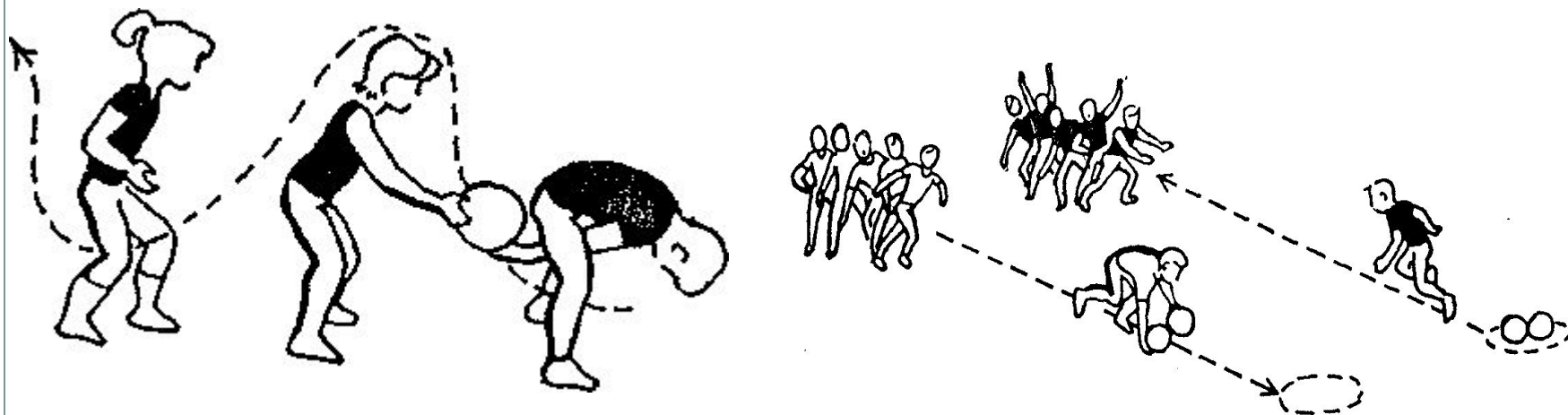
4



1

2

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;



Завершение 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