Конспект урока 5 класс

Тема: Баскетбол

**Задачи**

1. Совершенствование передвижений в защитной стойке баскетболиста.
2. Дальнейшее обучение ведению мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой.
3. Совершенствование персональной защиты в учебной игре.
4. Развитие скоростных и координационных качеств.

**Цель: Развитие скоростных и координационных способностей**

**Инвентарь**: 12 мини - баскетбольных мячей, свисток.

I. Вводная часть

1. Построение и сообщение задач урока.
2. Ходьба по заданию (4 шага на носках, руки к плечам, 4 шага на пятках, руки за голову, 4 шага на  
   внутреннем своде стопы, руки на пояс, 4 шага на внешнем своде стопы, руки перед грудью,  
   чередовать).
3. Ходьба спортивная.
4. Бег по заданию используя разметку волейбольной и баскетбольной площадок.

*Упражнения на восстановления дыхания в движении.*

*Общеразвивающие упражнения с мячами на месте* (учащиеся строятся в парах на расстоянии 3 м друг от друга, мяч на пару, упражнение выполняет сначала один, затем передает другому).

1. 3 оборота мяча вокруг шеи вправо, 3 влево - передача мяча партнеру двумя руками от груди.
2. То же на уровне пояса.
3. То же на уровне коленей.
4. В стойке баскетболиста передавать мяч с руки на руку по восьмерке вправо вокруг ног, то же влево.
5. Упражнения без мячей:
6. вращение в коленных суставах на 4 счета вправо, на 4 счета влево;
7. вращение в голеностопных суставах в левую и правую сторону поочередно левой, правой ногой.

II. Основная часть

**I. Совершенствование передвижений в защитной стойке баскетболиста**

**1.** Класс строится на боковой линии в одну шеренгу. Расчет на 1,2:

а) челночный бег 6 х 5м, выполняют сначала 1 номера, затем 2;

б) то же, только назад бегут спиной;

в) то же, только в одну сторону выполняют передвижение приставными шагами правым боком, обратно  
левым.

Упражнения проводятся соревновательным методом.

2. Единоборство в парах. Упражнение выполняется от лицевой линии до середины зала, ширина коридора  
4 м. Защитник удерживает позицию и противодействует нападающему, применяя различные защитные  
передвижения (приставные шаги, бег спиной вперед).

**II. Дальнейшее обучение ведению мяча с изменением направления (перевод мяча перед собой)**

Зал делится на 2 коридора 4 х 18 м. Учащиеся располагаются в 2-х колоннах по одному. Выполняется ведение по зигзагу со сменой направления движения и переводом мяча перед собой.

Построение то же. *Упражнение в парах.*

Нападающий выполняет ведение с изменением направления, защитник противодействует ему двигаясь в защитной стойке и сохраняя дистанцию 1,5-2 шага перед ним с положением - руки за спиной.

То же, но одна рука защитника выполняет различные защитные приемы, а другая находится за спиной.

**III. Совершенствование персональной защиты в учебной игре**

Капитаны команд распределяют ответственность игроков в защите. В учебной игре защитник, опекающий игрока, владеющего мячом, старается спровоцировать поспешную или неточную передачу. Остальные игроки, опекая своих подопечных пытаются эту передачу перехватить.

*Игра «Снайперы».*

Команды располагаются на расстоянии 4 м от корзины. На команду - один мяч. По сигналу игроки поочередно выполняют броски одной рукой сверху. Побеждает команда набравшая наибольшее количество очков за 3 мин.

**IV. Заключительная часть**

*Построение. Упражнения на восстановление дыхания, внимания. Измерение ЧСС*

*Подведение итогов.*

• Оценить умение выполнять защитные действия.