**Кочуров Андрей Николаевич, учитель физической культуры ГБОУ НАО «Средняя школа № 4 г. Нарьян-Мара с углубленным изучением отдельных предметов»**

**Конспект урока физической культуры**

**5 класс**

**Тема:** «Методика обучения ведения мяча»

**Цель:** «Обучить ведению мяча»

**Задачи:**

1. Ознакомить с методикой обучением ведения мяча;
2. Обучить ведению мяча;
3. Закрепить ведение мяча с различными заданиями.

**Место проведения:** Большой спортивный зал ГБОУ СШ №4 г. Нарьян-Мара с углубленным изучением отдельных предметов»

**Время проведения:** 40 мин.

**Инвентарь:** свисток, мячи баскетбольные (по количеству занимающихся).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части урока** | **Содержание материала** | **Дозировка нагрузки** | **Организационно – методические указания** |
| Вводная часть | 1. Построение в одну шеренгу, приветствие, объявление задач урока. 2. Разминка 3. ходьба по залу   -на носках, руки вверху.  -на пятках, руки за головой.   1. бег   **Разминка** с баскетбольными мячами:   Подбрасывать мяч вверх и ловить одной рукой.   Перебрасывать мяч с одной руки на другую перед грудью.   В основной стойке руки в стороны. Перебрасывать мяч с одной руки на другую над головой.   Вращать мяч вокруг шеи, туловища, ног, перекладывая его из одной руки в другую.   В стойке баскетболиста передавать мяч с руки на руку по восьмерке вокруг ног.   Мяч в правой руке. Выполнить мах правой ногой вперед и одновременно переложить мяч под ногой в левую руку. И т.д.   Удерживая мяч впереди двумя руками на уровне головы, отпустить его, сделать хлопок в ладоши и поймать, прежде чем он коснется пола.   В стойке баскетболиста мяч между ног, правая рука впереди, левая сзади. Отпустить мяч, поменять положение рук и поймать мяч, прежде чем он коснется пола.   Удерживая мяч обеими руками за спиной, подбросить его вверх-вперед и поймать перед собой.   Бросить мяч вверх и поймать, не давая ему коснуться пола, с дополнительными движениями — поворотами, хлопками и др.   Руки вытянуты перед грудью, в каждой по мячу. Одновременно подбросить оба мяча вверх и поймать.   Подбросить мяч вверх (невысоко) и поймать за спиной.   Сидя на полу с поднятыми ногами, вести мяч, попеременно переводя его с руки на руку под ногами. | 2 мин.  5 мин.  0,5 круга  0,5 круга  0,5 круга  8 раз.  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз | «В одну шеренгу становись!»  «Равняйсь!»  «Смирно!»  «Направо!» «Налево за направляющим в обход по залу шагом, марш!»  Голову держать прямо, смотреть вперёд.  Ноги в коленях не сгибать, дышать ровно. Голову не наклонять, смотреть вперёд.  Держать дистанцию.  Мяч не терять.  Быстрый темп.  Следить за мячом.  Мяч не терять, тело не двигается.  Мяч не терять.  Нога прямая.  Стараться не терять мяч.  Мяч не терять.  Подбрасывать как можно выше.  Подбрасывать мяч выше.  Одновременно подбрасывать оба мяча.  Точные подбрасывания мяча.  Не касаться ног мячом. |
| Основная часть | **Ведение мяча с заданием:**   Ведение мяча на месте вокруг ног.   Ведение мяча восьмеркой между ног.   Ведение мяча, сидя на полу.   В положении выпада правой (левой) ногой вперед перебрасывать мяч из одной руки в другую под ногами.   С ведением мяча сесть на пол и встать, не прекращая ведения.   * Ведение мяча одной рукой (и др.) в движении. * Ведение мяча попеременно двумя руками. * Ведение мяча спиной вперёд. * Ведение мяча приставными шагами правым (левым) боком. * Перестроение: Через центр в колону по два «Шагом-марш!»   **Передача мяча в парах на месте:** | 15 сек.  15 сек.  15 сек.  8 раз.  4 раза.  1 круг  0,5 круга.  0,5 круга  0,5 круга  3 раза | Мяч не терять.  Мяч не терять.  Мяч отбивать с усилием.  Средний выпад.  Мяч не терять.  Не смотреть на мяч.  Выполнять с шагом в сторону.  Мяч не терять.  Двигаться боком.  В начале упражнения выполнить с одним мячом, затем с двумя и бросок в кольцо. |
|  | 1) двумя руками от груди; 2) одной рукой от плеча; 3) ведение на месте, ловля двумя руками, передача двумя руками от груди; 4) ведение на месте, ловля двумя руками, передача одной рукой от плеча.  **Передача мяча в движении:** 1-й: ведение – остановка – передача одной рукой от груди (бежит в конец команды напротив); 2-й: бежит вперед (одновременно с первым) – остановка – ловля мяча – ведение (отдает мяч, встает в конец колонны). | 10  10  10  10  10 | Обратить внимание на правильное исходное положение, устойчивое положение ног, согласованность в работе рук и ног (одновременное их разгибание) и заключительную работу кисти. |
| 3.Заключительная часть | « За направляющим, шагом – марш!» « Положили мячи на место» «В одну шеренгу становись!» «Равняйсь! Смирно!» | 3мин | Подведение итогов занятия. Выставление оценок. |