План-конспект

урока по физической культуре

УМК: Учебник физическая культура 5 -7 кл. Виленский М.Я. Просвещение 2012 г.

Рабочая программа В.И.Лях физическая культура 5 – 9 классы Просвещение 2011 г.

Класс: 5

Тема урока: Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Цель: Формирование двигательных умений в ловле и передаче мяча в баскетболе.

Задачи:

*предметные:*

* Совершенствовать технику ловли и передачи мяча, сформировать навыки владения техникой баскетбола.
* Совершенствовать умения выполнять комплекс общеразвивающих упражнений.
* Развивать физические качества: быстроту, ловкость и координацию.

*метапредметные:*

* Развивать умение контролировать и давать оценку своим действиям.
* Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности.
* Представлять физическую культуру как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
* Формировать действия целеполагания.
* Развивать познавательный интерес к истории физической культуры.

*личностные:*

* Воспитывать нравственные, интеллектуальные, волевые качества.
* Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, силу воли, дружелюбие.

Тип урока: образовательно – обучающей направленности

Средства обучения: баскетбольные мячи; свисток; оценочные листы, картинки с изображением передач.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап  урока | Деятельность учителя | Деятельность обучающихся | Результат этапа |
| 1. Мотивационно – целевой этап  (9 минут)  Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами: | Организует построение, проверяет готовность обучающихся к уроку (соответствующая форма одежды).  *- Вы любите играть в спортивные игры? Почему?*  *- Какие спортивные игры вы знаете?*  *- А что нужно знать чтобы в эти игры играть?*  *- Да, у каждой игры есть свои правила, техника выполнения элементов игры и чтобы правильно играть, нужно их знать. Вы видили как играют в баскетбол? Что выполняют игроки?*  *- Хотели бы вы научиться играть так же?*  *- Сделать это довольно сложно, поэтому мы с вами постепенно учимся играть в баскетбол. Ведение мяча и броски мы с вами уже отрабатывали .*  *- А теперь давайте попробуем сформули-ровать тему урока.*  *- А какие цели урока мы поставим?*  Организует выполнение строевых упражнений.  Разновидности ходьбы:  - на носках (пятках);  - вращение мяча ладонями  - вращение мяча вокруг шеи;  - вращение мяча вокруг туловища;  - поднимая ноги поочерёдно перекладываем мяч под ногой из одной руки в другую.  - выполняем выпад поочерёдно перекладываем мяч под ногой  Разновидности бега:  - лицом вперёд;  - с захлёствыванием голени;  - с высоким подниманием бедра, коленями касаться мяча;  - бег спиной вперёд.  Перестроение в два круга (мальчики, девочки)  Общеразвивающие упражнения с баскетбольными мячами:  - перебрасывание с руки на руку (по дуге);  - сгибание рук в локтевых суставах (к груди и обратно);  - выпрямление рук вперед и обратно к груди;  - поднять руки вверх, согнуть локти, опустить, вернуть руки в исходное положение;  - мяч за голову, наклоны туловища влево, вправо;  - мяч за голову, наклоны туловища вперёд;  - мяч перед грудью, приседания;  - отжимание от мяча;  - мяч подкинуть, сесть, встать, поймать; | Строятся в одну шеренгу. Физорг класса сдает рапорт о готовности касса к уроку. Внимательно слушают, задают вопросы.  Да.  Интересно.  *Волейбол, баскетбол, пионербол.*  *Знать правила игры*  *Да.*  *Ведение, передачи, броски в кольцо.*  *Да.*  Ловля и передача мяча на месте и в движении.  Сегодня на уроке мы будем совершенствовать свои умения в технике ловли и передачи мяча на месте и в движении.  Выполняют команды.  У каждого ученика мяч в руках: мяч держать двумя руками у груди. Следить за правильной постановкой стоп, сохранять расстояние между учениками. Мяч в руках.  Бег в колонне, дистанция один шаг. Ведение мяча правой, левой рукой.  Работа с оценочными листами.  выполняют упражнения, предложенные учителем.  Работа с оценочными листами. | Всесторонняя подготовка организма обучающихся к уроку.  Готовность обучающихся к активной учебно-познавательной деятельности на основе опорных знаний.  Подготовка группы мышц плечевого пояса, которые будут участвовать в решении двигательных задач основной части урока. |
| 2.  Оперативно – содержательный этап.  (29 минут)  Передача и ловля мяча в парах на месте, в движении.  Передяча и ловля мяча в кругу на месте, в движении.  Беседа об Олимпийском чемпионе по баскетболу, Омиче И. Дворном. | Напомнить о стойках в баскетболе.  Какие бывают способы передачи мяча?  Для чего их так много?  Что мы должны соблюдать при передачах мяча?  Построение. Расчёт на 1-2. Деление на две шеренги. Образование пар.  Работа с мячом в парах на месте, в движении.   * Сверху, снизу, от груди, от головы, с отскоком о пол;   Учитель подводит учащихся к осознанию темы. Вопросы учителя: Как можно ещё выполнять передачи? Ребята, сейчас вы работали в парах, а как можно еще организовать эту работу?  Перестроение в 3 круга.   * Передачи мяча в кругу на месте; * Передачи мяча в кругу в движении;   Следить за правильностью выполнения упражнений, оказывать индивидуальную консультацию. Проговаривать вслух о правильной постановке рук, кистей, об их движениях.  Показываю эталон (показ картинок, прикрепленных к стене, с правильным выполнением данного действия). (Приложение №1). Получается ли у вас как накартинке? Стремимся к эталону.  Ребята, кто из вас знает известных баскетболистов? А были ли среди наших земляков Олимпийские чемпионы по баскетболу?  Рассказать о баскетболисте Иване Дворном. О его спортивных успехах. (1-2 мин.) (Приложение №2).  Для закрепления передач поиграем в игру: «Мяч капитану».  Выбирает двух капитанов.  Учебная игра "Мяч капитану". (Приложение №3) | *Выполняют низкую, среднюю и высокую стойки.*  *Проговаривают изученные способы и показывают.*  Отрабатывают ловлю и передачу мяча на месте в парах.  Двигаются от одной лицевой линии к другой и передают мяч друг другу.  Работают с оценочными листами.  В тройках, группах  Передача через одного.  Двигаются приставными шагами и передают мяч вправо и влево.  Работают с оценочными листами.  Сравнивают свои действия с эталоном, оценивают себя, указывают на свои ошибки.  Называют фамилии разных спортсменов.  Слушают и обсуждают.  Капитаны формируют себе команды, равные по силам для игры.  Соблюдают правила игры. | Совершенствовать ЗУН в технике ловли и передачи мяча на месте и в движении.  Развивать физические качества: быстроту, ловкость и координацию  Развитие координации, мышления, выносливости.  Знать провила и соблюдать их во время игры. |
| 3.  Рефлексивно – оценочный этап.  (7 минут). | Организует построение обучающихся.  Проводит упражнения на восстановление и расслабление организма.  Рефлексия.  Давайте вспомним цели нашего урока. Все ли мы их выполнили? А теперь каждый из вас проанализируйте свою работу на уроке и оцените с помощью оценочных листов (приложение №4). На основании этого сформулируйте для себя вывод, над чем вам надо еще поработать, чтобы овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе.  Молодцы, ребята. Я согласна с вами, мы достигли цели урока, но на последующих уроках мы будем продолжать отрабатывать технику игры в баскетбол.  Подведение итогов урока, оценивание работы класса в целом (над чем ещё необходимо работать).  Д/задание:придумать по одному упражнению с баскетбольным мячом.  Благодарит обучающихся за урок | Строятся в одну шеренгу.  Выполнение упражнений на восстановление дыхания:  1. И.П. - о.с., руки в стороны - вверх.  1-3 - полунаклон вперед, спина круглая, руки вперед - вниз - выдох;  4-5 пауза;  6-8 вдох. вернуться в и.п.  2. И.П. - о.с, руки на пояс.  1-2 - голову вниз, локти вперед - выдох;  3-4 - поднять голову, отвести локти назад - вдох.  Выполнить 3-4 раза.  3. И.П. - о.с, руки вверх.  1 - наклон вправо, выдох;  2 - и.п., вдох;  3-4 - то же влево.  Да.  Обучающиеся анализируют свою работу.  Обучающиеся работают с листом оценки.  Желающие говорят о том, как они себя оценили и над чем им надо еще поработать.  Организованно покидают спортивный зал. | Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и физиологической напряженности).  Осуществление рефлексии, самооценки, определение задач для собственного дальнейшего развития. |
| … |  |  |  |

Приложение №1 картинки с изображением правильного выполнения передач.









Приложение №2

**Иван Васильевич Дворный** ([5 января](https://ru.wikipedia.org/wiki/5_%D1%8F%D0%BD%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8F) [1952](https://ru.wikipedia.org/wiki/1952), с. [Ясная поляна](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%AF%D1%81%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B0_(%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD_%D0%9E%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8)&action=edit&redlink=1), [Москаленский район](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BE%D0%BD), [Омская область](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C)) — советский баскетболист. Играл на позиции центрового.

[Мастер спорта СССР](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0_%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0) (1975). [Заслуженный мастер спорта России](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D1%81%D0%BB%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8) (1999). Почётный гражданин города Балтимор, [США](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A8%D0%90) ([1973](https://ru.wikipedia.org/wiki/1973)).

Родился в деревне в западной части Омской области. Только учась в старших классах средней школы, стал заниматься спортом — легкой атлетикой (толкание ядра). На областных соревнованиях проявил себя и попал на заметку к спортивным специалистам. Они предложили выбор между борьбой и баскетболом, Иван выбрал баскетбол и переехал в [Омск](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BC%D1%81%D0%BA).

Окончил омскую школу-интернат № 2. С 1966 года занимался баскетболом в детско-юношеской спортивной школе у заслуженного тренера Виктора Николаевича Промина.

В 1969 стал выступать за БК «[Уралмаш](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%BC%D0%B0%D1%88_(%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BA%D0%BB%D1%83%D0%B1))» (тренер Александр Кандель). Затем, по приглашению Владимира Кондрашина, переехал в Ленинград, выступал за [«Спартак»](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0%D0%BA_(%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BA%D0%BB%D1%83%D0%B1,_%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D1%82-%D0%9F%D0%B5%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B1%D1%83%D1%80%D0%B3)).

В 1972 году, когда Кондрашина назначили главным тренером сборной СССР, Дворный стал игроком сборной. Вместе с командой поехал на Олимпиаду в Мюнхене, где стал олимпийским чемпионом.

После Олимпиады еще год успешно играл за «Спартак».

В 1973, через год после триумфа на Олимпиаде, баскетбольная сборная отправилась в почти двухмесячное турне по Америке. Сыграв больше десятка матчей на разных турнирах, причем весьма достойно, команда через 50 дней вернулась домой. С собой игроки везли вещи родственникам и на перепродажу. В аэропорту «Шереметьево» на таможне все эти вещи описали. В газете «Правда» вышла обличительная статья о «борьбе за чистоту нравов наших олимпийских чемпионов». Решено было устроить показательный процесс. Выбор пал на Ивана Дворного. 20-летнему пареньку инкриминировали статью 78 (контрабанда — от 5 до 10 лет) за то, что пару джинсов и рубашку ему помог продать друг из Свердловска. Налицо был «сговор» (преступная группировка), и 7 июня 1973 года Дворный оказался в одиночке следственного изолятора Свердловска[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9,_%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD_%D0%92%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87#cite_note-1).

В [1973](https://ru.wikipedia.org/wiki/1973) осуждён на 3 года «строек народного хозяйства» (отсидел 1,5 года в Омске) за «спекуляцию» (перепродажу мелких партий товаров народного потребления). При содействии [В. П. Кондрашина](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%B0%D1%88%D0%B8%D0%BD,_%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80_%D0%9F%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87) освобождён досрочно и переведен в п. Нурма (поселок свинооткормочного комбината под Ленинградом).

В 1976 разрешили играть, в команду взял [УТРФ/«Спартак» (Владивосток)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B0%D0%BA-%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B5). Команда при Дворном играла очень неплохо, а сам Дворный часто набирал по 20 очков за игру.

В 1978 переведен в [«Динамо» (Москва)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%BE_(%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BA%D0%BB%D1%83%D0%B1,_%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B2%D0%B0)), но по личным причинам долго в клубе не задержался. В 1980 году вернулся домой, в свою деревню, занялся пчеловодством. Через какое-то время перебрался в Омск, устроился слесарем в локомотивное депо «Московка», завел семью и детей. В итоге, в депо отработал 14 лет и еще 6 лет в пожарной части. Одновременно играл за омские команды «Шинник» и «Локомотив».

В ноябре 2001, по совету друга, уехал в Балтимор на постоянное место жительства. Устроился ночным уборщиком супермаркетов.

В настоящее время вернулся в Россию, проживает в городе [Омске](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BC%D1%81%D0%BA).

В 2010 году в Омске издана повесть «Блок-шот» (автор — Владилен Лех), посвящённая драматичной судьбе олимпийского чемпиона Ивана Дворного. В феврале 2012 года был избран президентом Федерации Баскетбола Омской Области.

Приложение №3 Презентация: «Ловля и передача мяча»

Приложение №3

Подвижная игра «Мяч капитану»

Количество играющих - 10 — 16 чел.

Подготовка. В противоположных углах площадки двумя линиями (с расстоянием 1 м) очерчивают секторы. Играющих делят на две команды. Каждая команда выбирает своего «капитана», которые встают в малые секторы им 1/2 поля соперников.

Описание игры. Начинают ее в центре поля с подбрасывания мяча между двумя игроками из равных команд. Овладевшая мячом команда старается с помощью передач приблизиться к сектору своего «капитана» и передать ему мяч. За каждую удачную попытку командам засчитывается одно очко. Выигрывает команда, набравшая в установленное время большее количество очков.

Правила. 1. Ни один из играющих не имеет права заступать за линию сектора, а вратарь - выходит из малого сектора. 2. Мяч засчитывается, если «капитан» поймал его с лета, а не после отскока от стены или играющих. 3. Нельзя бегать с мячом, вести его. Можно только сделать два шага. 4. Мяч, вышедший за пределы поля, вбрасывает противоположная команда в точке выхода мяча. 5. Если защитники для перехвата мяча, направленного «капитану», входит в сектор, мяч засчитывается нападающей команде. 6. В борьбе за мяч не разрешается захватывать или толкать соперников. За нарушение пострадавший выполняет штрафной бросок (передача мяча «капитану») с расстояния 7 м. Охраняет «капитана» только один защитник, располагаясь у линии сектора.

Методические указания. 1. Команды должны иметь отличные повязки или играть в футболках разного цвета. 2. В ходе игры следует чаще обращать внимание играющих на ошибки и объяснять их, т.е. делать микропаузы продолжительностью 15-20 с.

Приложение №4

Оценочный лист.

Ф.И. ученика

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Выполняемые упражнения. | Выполняю без ошибок. | Допускаю мало ошибок. | Допускаю много ошибок. | Вообще не получается. |
| Выполнение упражнений разминки стоя на месте. |  |  |  |  |
| Выполнение упражнений с мячом в ходьбе. |  |  |  |  |
| Ловля и передача мяча в парах на месте. |  |  |  |  |
| Ловля и передача мяча в парах в движении. |  |  |  |  |
| Ловля и передача мяча в кругу стоя на месте. |  |  |  |  |
| Ловля и передача мяча в кругу в движении. |  |  |  |  |