

Легошина Олеся Анатольевна

Бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска «Средняя общеобразовательная школа № 144»

КОНСПЕКТ УРОКА ВО 2 КЛАССЕ
«ЛОВЛЯ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА. ВЕДЕНИЕ МЯЧА»

Цель: Формирование двигательных умений и навыков в технике игры в баскетбол.

Задачи урока:

1. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, броски в процессе подвижных игр, ведение;
2. Обучение передаче мяча в парах (двумя руками сверху, одной рукой, двумя руками от груди, одной рукой с отскоком от пола);
3. Проведение игры – эстафеты с ведением мяча и бросками мяча.

Инвентарь: Баскетбольные мячи.

Место проведения: Спортивная площадка.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная	Построение. Построение. Принятие рапорта. Приветствие. Объявление темы урока.	2'	Обратить внимание на форму учащихся.
	Ходьба: 1. На носках;	1'	Руки вверх. Руки в стороны.
	2. На пятках.	1'	Руки на пояс.
	Бег (змейкой): 1. Правым боком; 2. Левым боком; 3. Без задания.	1'	Следить за счетом.



	<p>Ходьба строевым шагом.</p> <p><u>Комплекс ОРУ с большими мячами (волейбольными или баскетбольными)</u></p> <p>И.п.: ноги на ширине плеч руки на пояс. 1 –4 круговые движения головы вправо 5-8 то же влево 2-3</p> <p>1. И.п.: мяч в руках внизу. 1 – 2 – поднимаясь на носки, левую ногу назад на носок, руки вверх прогнуться; 3 -4 – вернуться в и.п.; 5 – 8 – то же правой ногой.</p> <p>2. И.п. о.с. 1 – руки вверх, левую ногу в сторону на носок; 2 – наклон влево; 3 - 4 - вернуться в и.п.; 5 – 8 - то же наклон вправо.</p> <p>3. И.п.: широкая стойка мяч внизу. 1 – 7 –наклоняясь вперед, перекатить мяч вокруг ног «восьмеркой»; 8– выпрямиться в и.п..</p> <p>4. И.п.: ноги врозь, руки в стороны ладонями вверх, мяч в левой руке. 1 – поворот туловища влево, переложить мяч в правую руку; 2 – руки в стороны мяч в правой руке; 3 -4 – то же, переложить мяч в левую руку (и.п.);</p> <p>5. И.п: сед упор сзади, мяч на ногах у голеностопа. 1 – поднять ноги до угла. Перекатив мяч на бедра; 2 – взяв мяч, руки вверх, ноги опустить; 3 – наклоняясь к носкам, положить мяч у голеностопа; 4 – выпрямиться в и.п.</p> <p>6. И.п.: руки вперед (мяч в руках).</p>	<p>6'</p> <p>2-3 р.</p> <p>2–3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>2-3 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>4-6 р.</p> <p>4-6 р.</p>	<p></p> <p>Колени не сгибать.</p> <p>Ноги прямые.</p> <p>Следить за мячом, что бы он не укатился в сторону.</p> <p>Руки прямые.</p> <p>Носочек тянем.</p> <p>Присед на всю стопу.</p>
--	--	---	---

	<p>1 – выпускная мяч. Присед, поймать отскочивший от пола мяч; 2 – встать в и.п. 7. И.п.: о.с. мяч на полу спереди. 1 – прыжок ноги врозь с продвижением вперед; 2 – прыжок ноги вместе с продвижением вперед; 3. Прыжок ноги врозь с продвижением назад; 4 – прыжок ноги вместе с продвижением назад в и.п.</p>	4-6 р.	Мяч между ног.
Основная	<p>Передачи мяча: Построение в 2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии 4-5 м</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передача мяча в парах двумя руками сверху. 2. Передача мяча двумя руками от груди. 3. Передача правой рукой сверху. 4. Передача двумя руками снизу. 5. Передача правой рукой с отскоком от пола. <p>Ведение мяча:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча. 2. Ведение мяча на месте. 3. Ведение мяча с броском по кольцу. 4. Ведение мяча по восьмерке. 5. Ведение мяча правой и левой рукой; 	<p>1-2 минут</p> <p>1-2 минут</p> <p>1-2 минут</p> <p>1-2 минут</p> <p>1-2 минут</p> <p>1-2 минут</p> <p>1-2 минут</p> <p>1-2 минут</p> <p>1-2 минут</p> <p>8'-10'</p>	<p>Рассказать о ловли мяча и об ошибках. Как следует правильно передавать мяч? Класс разделить по парам. У каждого по баскетбольному мячу.</p> <p>Показ передачи. Выполнение передачи.</p> <p>Показ передачи. Объяснить технику выполнения. Мяч лови кистями рук, не прижимая к груди, выпрямляя навстречу летящему мячу.</p> <p>Не задерживай мяч в руках, быстро действуй с ним.</p> <p>Ведение бывает низкое, среднее, высокое. Показ разновидности ведения мяча.</p> <p>Учащиеся расходятся по залу и выполняют ведение мяча, на месте поворачиваясь вправо, влево.</p>



	<p>Деление девочек и мальчиков на две команды. Игра в мини-баскетбол (по упрощенным правилам).</p>		<p>Мяч вести только одной рукой, брать мяч в руки во время ведения нельзя. Если кто – то пытается помогать второй рукой. То дать задание: руки за спину.</p> <p>То же самое только вести мяч и обводить стойки.</p> <p>Затем задание выполняется левой рукой и чередуя руки. «На 1,2- Рассчитайсь!»</p> <p>Игра проходит на двух половинках баскетбольной площадки с использованием боковых колец.</p>
Заключительная	<p>Построение. Подведение итогов урока. Домашнее задание.</p>	2'	<p>Указать ошибки. Назвать лучших учеников.</p>

