**План-конспект урока баскетбола в 5-м классе**

**Тип урока:**Комбинированный.

**Цель урока:**Развивать основные физические качества посредством упражнений с б/больным мячом.

**Задачи урока:**

1. Развивать «чувство мяча», координацию движений, укреплять основные группы мышц.
2. Совершенствовать технику передач и ловли мяча со сменой мест; ведения мяча в движении по кругу левой и правой рукой.
3. Закрепить технику передач мяча на 2 шага.
4. Воспитывать чувство коллективизма, настойчивость, взаимовыручку, аккуратность.

**Место проведения:**спортивный зал.

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, фишки, обручи.

**Пособия:**учебные карточки, карандаши.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Учебный материал** | **Дозирование нагрузки** | **Организационно – методические указания** | |
| *I. Подготовительная часть (12 мин)* | | | | |
| 1. Организовать детей к уроку. | 1)Построение, приветствие, рапорт физорга, подсчёт пульса;  2) Сообщение задач урока и формы его проведения;  3) Требования техники безопасности при работе с мячом;  4) Психологический настрой учащихся на урок. | 40 сек  40 сек  20 сек  20 сек | Обратить внимание на форму, причёски девочек!  Формы организации: фронтальная, групповая, в парах, индивидуальная.  Приободрить: «Сегодня на уроке вы будете учиться владеть мячом как настоящие баскетболисты, все вы справитесь с упражнениями и получите удовольствие от работы на уроке!» | |
| 2. Подготовить голеностопные суставы к работе в основной части урока.              3. Подготовить организм детей к работе в основной части урока. | Ходьба на месте  1) на носках, растирать ладони;  2) на пятках, ладони вместе – наклонять пальцы к тыльной стороне кистей;  3) на внешней стороне стопы, руками выполнять «восьмёрку»;  4) на внутренней стороне стопы, руки в замок – вытягивать вперёд ладонями;  5) перекатом с пятки на носок, сжимать – разжимать пальцы;  Бег  1) по кругу в колонне по одному;  2)с изменением направления «восьмёркой»;  3) с остановкой по сигналу  Ходьба  С выполнением дыхательных | 1мин.30 сек. | Во время движения учащихся по кругу, учитель находится в кругу или движется чуть впереди колонны, показывая упражнения. Выполнение следующего упражнения – по команде голосом.  Во время ходьбы и бега следить за осанкой, соблюдением дистанции, правильным дыханием, техничным выполнением упражнений в движении.  Сигнал подаётся свистком, затем звучит команда для выполнения следующего задания в беге. Характер остановок по сигналу оговаривается заранее. Например, поднять  руки через стороны вверх. | |
| 4. Развивать «чувство мяча», укреплять мышцы рук, ног, спины. | упражнений и получением баскетбольных мячей  Перестроение для выполнения ОРУ по команде: «Налево в колонну по два «Марш!»  ОРУ  1) И.П. – руки в стороны ладонями вверх, пальцы врозь, мяч на правой ладони. Перебрасывать мяч с руки на руку.  2) И.П. – О.С., мяч в правой руке. Вращение мяча вокруг туловища.  3) И.П. – О.С., мяч внизу сзади. Подкинуть мяч вверх вперёд, поймать над головой двумя руками.  4) И.П. – О.С., мяч сзади в правой руке. Перекинуть мяч сзади через левое плечо, поймать впереди слева двумя руками.      5) И.П. – широкая стойка в полуприседе, мяч в правой руке на уровне колена. Вращение мяча вокруг ног «восьмёркой».  6) И.П. – О.С., мяч в правой руке на уровне пояса. Одновременно поднять левую ногу и выполнить толчок мяча в пол справа налево. Поймать мяч одной рукой слева. То же в другую сторону.  7) И.П. – О.С., мяч впереди внизу. Подбросить мяч вверх, повернуться на 180, поймать мяч.    8) И.П. – О.С., мяч впереди внизу. Подбросить мяч вверх, принять положение упор присев, встать, поймать мяч вверху.      9) И.П. – О.С., мяч на полу впереди. Прыжки через мяч с поворотом на 180.  10) И.П. – средняя стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. | 30 сек      По 4 каждой рукой      по 4 раза в разные стороны    8 раз    по 4 раза через каждое плечо        по 4 раза в каждую сторону    по 8 раз        по 8 раз      8 раз        24 прыжка    по 30 сек каждой рукой | Выполнить вдох носом; опуская руки вниз, выполнить наклон, одновременно выдыхая ртом со звуком У-У-Х! выдох должен быть длиннее вдоха.        Принять стойку баскетболиста, руки в локтях сильно не сгибать!      Пальцы врозь, стараться мяч к телу не прижимать.  Обратить внимание на работу пальцев. Вперёд не наклоняться.    Согласованная работа плеча, предплечья, кисти и пальцев рук. Обратить внимание на технику ловли мяча – кисти «воронкой», пальцы врозь.          Мяч к ногам стараться не прижимать, смотреть перед собой.    Вперёд не наклоняться. На мяч не смотреть. Ловить мяч только одной рукой.        Повороты выполнять на носке и пятке, чередовать: 2 вправо, 2 влево. Развивать вестибулярный аппарат.  Высоту полёта мяча выбирать индивидуально, успеть присесть и встать. Мяч ловить только выпрямившись вверху. Соблюдать технику ловли мяча.      Акцентированная работа стопы, энергичное отталкивание, поворот в высшей точке подъёма над мячом,    Упражнение выполнять закрытыми глазами.  мягкое приземление на полусогнутые ноги.  Рука расслабленная, кисть напряжённая, отскок мяча до колена – среднее ведение, смотреть на товарища. | |
| *II. Основная часть (22 мин)* | | | | |
| 1. Совершенствование ведения мяча в движении по кругу.      2. Совершенствовать передачи мяча со сменой мест.      3. Закрепить технику передач мяча на 2 шага.                        4. Развивать физические качества, воспитывать взаимопомощь, коллективизм, дисциплину, волю к победе. | 1) Подсчёт пульса;  2) Ведение мяча левой рукой шагом и бегом против часовой стрелки;  3) Ведение мяча правой рукой шагом и бегом по часовой стрелке.  Упражнения:  1) передал – садись;  2) передал – перейди в конец колонны;  3) передал – перейди в конец встречной колонны.  1. повторение техники выполнения упражнения;  2. выполнение передачи на 2 шага в парах навстречу друг другу вдоль зала.                  Эстафета типа «Весёлых стартов»  I этап: Один катит обруч, находясь сзади него, двое выполняют передачи, пробрасывая мяч через обруч. Вперёд передачи снизу, обратно – с отскоком от пола.  II этап: Двое держат обруч горизонтально, третий в обруче ведёт мяч. Вперёд правой рукой, обратно левой.  III этап: Каждый игрок в команде с мячом, прижимают мячи друг к другу к центру, | 30 сек  по1 мин    по1 мин  5 мин  По1 разу каждым способом передачи      1 мин    6 мин                    7 мин | | В средней стойке баскетболиста. Мяч толкать сверху вперёд, вести чуть сбоку. Не шлёпать! Без зрительного контроля. Соблюдать дистанцию 3-4 м.    Разделить класс на 2 группы, построение во встречные колонны по росту от низкого до высокого, 3-4 м между колоннами.    Передачи: от груди, от плеча, с отскоком от пола. Обратить внимание на точность и технику передач и ловли мяча.        Показ и объяснение техники выполнения упражнения. Указать на типичные ошибки. По ходу выполнения сделать отметки мелом на полу для правильного выполнения шагов.  Учитель подходит к каждой паре указывает на ошибки, поощряет словом за качественно выполненное упражнение, интересуется: «Отличается ли мышечное ощущение правильно и неправильно выполненного упражнения?»    Разделить класс на 2 команды: выбрать капитанов (двух сильнейших учащихся либо мальчиков, либо девочек), а они по очереди выбирают партнёров.  Соблюдать дисциплину в командах, стараться выполнять задания эстафет правильно и быстро.  I и II этапы можно проходить 2-3 раза, меняясь ролями. |
|  | образуя круг вокруг мячей. Перенести мячи до отметки (фишки) и обратно, не уронив ни одного мяча и не разъединив связку.  IV этап: Индивидуально, обведение 5-6 фишек вперёд правой рукой, обратно левой.  Подсчёт пульса | 30 сек | | Учитель находится между командами. Задания даются кратко,чётко,понятно.Дети должны усвоить, что в соревновании совершенствуются их умения владеть мячом в сложных условиях, воспитываются нравственно-волевые качества, умение достойно выигрывать и проигрывать. |
| *III. Заключительная часть (7 мин)* | | | | |
| 1. Восстановление дыхания, снижение ЧСС, развитие умения чувствовать партнёра. | 1) Уборка инвентаря;  2) Построение в шеренгу;  3) Выполнение дыхательных упражнений стоя на месте, учитель задаёт вопросы – дети отвечают:  - Как пыхтит тесто?  «Пых-пых-пых…»  - Как паровоз выпускает пар?  «Из-из-из…»  - Как шипит гусь?  «Ш-ш-ш…»  - Как мы смеёмся?  «Ха-ха-ха…»  - Как воздух выходит из Подули на воображаемый одуванчик, лежащий на раскрытой ладони.  «Ф-ф-ф…»  4) Ходьба на месте. 2 шага – вдох носом, 2 шага – выдох ртом.  5) Игра с карандашами в парах – тройках; | 30 сек  30 сек      1 мин                                  2 мин | | Умению чувствовать партнёра нужно и можно учить. Класс разбивается на пары или тройки лицом друг к другу. Руки вытянуты навстречу партнёру: правая к левой, левая к правой. Между ладонями партнёров – расстояние в длину карандаша, который зафиксирован между указательными пальцами встречных рук. Один из партнёров медленно начинает движения руками (разводит, поднимает вверх, сводит, вращает, выполняет наклоны, приседания и т. д.) Другой старается следовать за каждым движением, не нарушая его слаженности, как в зеркальном отражении. Главное – не уронить карандаши и по возможности сохранить их горизонтальное положение. Дети сами придумывают движения, ведь физкультура должна быть развивающей. |
| 2. Организованное завершение урока. | 1) Подведение итогов урока, рефлексия:  - Какие упражнения вам наиболее запомнились?  - Какие упражнения были самыми сложными?  - Какие упражнения вызвали  у вас интерес?  2) Домашнее задание  3) Организованный уход из зала в класс | 2 мин              30 сек  30 сек | | Отметить активность детей, старание, большое желание научиться выполнять упражнения красиво, правильно.      Домашнее задание задаётся в соответствие с результатами рефлексии: повторить дома те упражнения, которые вызвали трудности в выполнении, поиграть с родными в карандаши и придумать новые движения. |