**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 сек40 сек20 сек20 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 месте1) 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;Бег1) по кругу в колонне по одному;2)с изменением направления «восьмёркой»;3) с остановкой по сигналуХодьбаС 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, поднятьруки через стороны вверх. |
|       4. Развивать «чувство мяча», укреплять мышцы рук, ног, спины. | упражнений и получением баскетбольных мячейПерестроение для выполнения ОРУ по команде: «Налево в колонну по два «Марш!»ОРУ1) 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 секпо1 мин по1 мин5 минПо1 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 сек30 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 вызвалиу вас интерес?2) Домашнее задание3) Организованный уход из зала в класс | 2 мин      30 сек30 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. |