**План – конспект урока по физической культуре 5 класса ФГОС.**

**Учитель:** Зареченский А.Б., учитель физической культуры МБОУ СОШ № 4 г. Шебекино Белгородской области

**Тема:** Баскетбол

**Цель:** Обучение техники ведения, ловли и передача мяча двумя руками от груди, штрафные броски.

**Ожидаемый результат**

1. **Предметный:** Совершенствование навыков и умений в баскетболе: ведение мяча, передача мяча, бросков мяча в корзину с места.
2. **Метапредметные:** Обучающиеся научатся: применять правила, выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач.
3. **Личностный:** Использовать полученные практические знания в своей деятельности.

**Задачи**: образовательные: обучение техники ведения мяча, ловли мяча, передачи мяча двумя руками от груди, обучать выполнению штрафных бросков.

Развивающие: развивать физические качества учащихся силу, быстроту, координацию движений.

Воспитательные: воспитывать чувства взаимовыручки, товарищества, сознательное отношение к занятиям физической культуры.

**Тип урока**: обучающий.

**Место проведения**: спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь**: б/б мячи, секундомер, свисток

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть | Содержание | Дозировка | Оргметодуказания |
| **I** | **Вводная** | 15мин |  |
|  | 1.Построение, приветствие задачи урока | 1 мин | Инструктаж по т/б. Обучение ведению и передаче мяча назад с отскоком от пола |
|  | 2.Ходьба с переходом на медленный бег, бег приставными шагами, левым и правым боком вперед | 5 мин | Во время бега приставными шагами выполнять имитацию броска в кольцо одной рукой от головы, передач мяча от груди двумя руками, одной от плеча |
|  | 3.Бег, повороты прыжком на 180% (1 свисток), на 360% (2 свистка) | 2 – 3 раза  1 мин | При беге соблюдать дистанцию |
|  | 4. Ходьба, ускорение по диагонали зала | 1 мин | Задача при ускорении – коснуться рукой впереди бегущего |
|  | 5. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания | 1 мин |  |
|  | 6. ОРУ на месте в разомкнутом строю (проводит ученик) | 5 мин | Дистанция 2 – 3 шага |
|  | 7.Перестроение в 2 шеренги | 1 мин |  |
| **II** | **Основная** | 28 мин |  |
|  | Элементы техники баскетбола:  1.Повторение вращение мяча вокруг поясницы.  2.Перевод мяча из стороны в сторону | 5 мин  8 -10раз | Ведение выполнять из стороны в сторону легким поворотом кисти в средней стойке (левая нога впереди) у правой ноги. Поворачивая кисть послать мяч к носку левой ноги и обратно.  По команде ученики передают мячи второй шеренге.  Выполнение упражнения под счет учителя: «Раз!» - перевод мяча правой рукой влево с одновременным шагом ноги вперед-влево; «Два!» - перевод мяча в правую сторону |
|  | 3. Обучение техники ведение мяча  а) Выполнение ведения мяча на месте в средней стойке правой рукой; занимающийся поворотом кисти ладонью назад продолжает ведение мяча сбоку-сзади с последующим возвращения мяча вперед;  б) то же, но с предварительным ведением и переводом мяча из стороны в сторону;  в) ведение мяча к противоположной шеренге и переводы перед ней мяча из стороны в сторону и назад, выпрямляя свободную руку перед соперником | 4 мин | Отвод мяча в сторону или назад не дает сопернику выхватить или выбить мяч из рук игрока, а поднимая свободную руку перед соперником – мешает, тем самым, приблизиться к себе |
|  | 4.Перестроение в 2 шеренги | 1 мин |  |
|  | 5.Ведение и передача мяча двумя руками от груди | 5 мин | Игроки выполняют ведение мяча, передачу мяча от груди в сторону противоположной шеренги |
|  | 6.Обучение техники выполнения штрафных бросков с места | 5 мин | Ученики выполняют штрафной бросок двумя руками от груди |
|  | 7.Двухсторонняя игра | 8 мин | Играют команды |
| **III** | **Заключительная** | 2 мин |  |
|  | Построение, подведение итогов урока. Оценки за урок, выявление ошибок, анализ выполнения задач урока.  Организованный выход из спортзала |  | Домашнее задание. Подобрать два упражнения на развитие силы, а также упражнения для развития ловкости |

**Используемая литература**

1. [Кабачков В.А.: Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. - М.: Советский спорт, 2010](http://2dip.ru/список_литературы/10772/)
2. [Кузьменко Г.А.: Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности. - М.: Советский спорт, 2010](http://2dip.ru/список_литературы/10776/)
3. [Нестеровский Д.И.: Баскетбол. - М.: Академия, 2010](http://2dip.ru/список_литературы/10763/)
4. [Никитушкин В.Г.: Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физическая культура, 2010](http://2dip.ru/список_литературы/10762/)