План-конспект урока по физической культуре, раздел «Баскетбол».

 5 класс

Составил учитель физической культуры Омегова Любовь Ивановна МКОУ «Альменевская СОШ».

**Тема урока:** Жесты судей. Технические элементы баскетбола. Ведение мяча.

**Цель урока:** сформировать у обучающихся знания и навыки игры баскетбол

**Задачи урока:**

 I.Образовательные.

1. Знакомство с правилами и основными приёмами игры в баскетбол.
2. Формирование навыков техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди
3. Освоение техники ведения мяча в движении.

II. Оздоровительные и развивающие

1. Развивать физические качества
2. Развивать точность и координацию движений
3. Формировать умение выделять главное и анализировать полученную информацию.

III. Воспитательные

1. Воспитывать умение взаимодействовать в группе.
2. Воспитывать самостоятельность, ответственность и взаимовыручку

**Тип урока:** обучающий

**Технология:** личностно-ориентированное обучение

**Инвентарь:** баскетбольные мячи, набивные мячи (1-1,5кг.), конусы, ноутбук, проектор, экран.

**Место проведения:** спортивный зал.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частные задачи | Содержание | Дозирование нагрузки | Организационно-методические указания |
| **I Подготовительная часть (14м)** |
| 1. Организовать детей к уроку.
2. Побудить познавательный интерес к теме.
3. Настроить учащихся на сотрудничество и работу в парах.
4. Подготовить функциональные системы (дыхательную, сердечно-сосудистую, костно-мышечную) учащихся к работе в основной части урока.

Развивать внимание, укреплять мышцы рук, ног, брюшного пресса, спины. | **Построение. Приветствие.****Сообщение задач.****Показ презентации «Жесты судей в баскетболе».****Ходьба** с заданиями -на носках;-пятках; -внутренней и внешней стороне стопы.**Бег** в среднем темпе с заданиями:-приставными шагами правым и левым боком;-скрестными шагами правым и левым боком;-бег спиной вперёд; «змейкой»;- бег с круговыми движениями кистей в лучезапястных суставах;- бег с круговыми движениями согнутых и прямых рук вперёд и назад; **Ходьба** с восстановлением дыхания.**Ходьба** в полуприседе, приседе.**Перестроение** через центр в колонну по два. Поворот лицом друг к другу.**Упражнения с мячами**1). Броски мяча с левой руки на правую.2). Бросок мяча вверх хлопок, поймать мяч (2 хлопка).3). Перевод мяча в левую и правую стороны вокруг туловища.4). «Восьмёрка» перевод мяча вокруг ног.5)Передача мяча в парах.6)Приседания мяч за головой.7) Наклон вперёд руки с мячом вытянуты вперёд.8)Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа(без мяча). | 30 с4м1м 30с3м1м30с30с30с30с30с30с30с30с | Построение в шеренгу, обратить внимание на форму, внешний вид. Обратить внимание на осанку во время выполнения ходьбы    Бег игрока в баскетболе отличается от обычного бега: ноги согнуты в большей степени, стопа ставится с пятки на носок или на всю стопу. Обратить внимание на дыхание.Перестроения, команды для передвижения по залу. Напомнить правила ТБ. Настроить на плодотворную работу.Мяч не касается туловища, ног, и пола.Соблюдение дистанции при выполнении упражнений. Следить за дыханием. |
|  **II Основная часть (28м.)** |
| 1. Изучить способы ведения мяча.
2. Познакомить учащихся с техникой ведения мяча.
3. Способствовать осознанию учащимися важности внутри-, и межпредметной связи.
 | **Работа учащихся в парах при осуществлении взаимо и самоконтроля.****1. Ведение мяча**- ведение мяча на месте в стойке баскетболиста (после 10-15сек передача партнёру, менять руку) -ведение мяча в средней стойке (после 10-15сек передача партнёру, менять руку)  -ведение мяча в низкой стойке (после 10-15сек передача партнёру, менять руку)  -ведение мяча шагом в сторону партнёра, обвести партнёра, вернуться на место.- ведение мяча бегом в медленном темпе, постепенно увеличивая темп.**2.Ловля и передача мяча двумя руками от груди в стойке игрока.**- имитация выполнения ловли и передачи мяча- ловля и передача мяча двумя руками от груди на оптимально удобном расстоянии- ловля и передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола на оптимально удобном расстоянии.**3.Баскетбольные эстафеты.**- эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками от груди во встречных колоннах со сменой мест- эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола во встречных колоннах со сменой мест- эстафеты с ведением мяча.- эстафеты с ведением и последующей передачей мяча **4.Игра** «Замри» | 10м8м9м.1м. | Обратить внимание учащихся на технику безопасности.Отметить типичные ошибки: нет стойки игрока, плавное движение руки, кисти во время ведения, работу ног,Концентрацию внимания не на мяч, а на партнёра.Обратить внимание на сгибание ног в коленных суставах и их выпрямлении в момент передачи,движением кисти с одновременным разгибанием рук,передача на небольшое расстояние выполняется кистью при неполном разгибании рук и ног.Напомнить технику безопасности при проведении эстафет.Объяснить основные правила.Востановить дыхание, эмоциональное состояние. |
| **III Заключительная часть (3м)** |
| 1. Провести анализ деятельности.
2. Задать домашнее задание и организованно закончить урок.
 |  **1 . Подведение итогов урока:****-** Ребята! (Что мы изучали , на уроке? Где могут пригодиться изученные упражнения?). А сейчас, проверим, кто из вас лучше запомнил жесты судей в баскетболе. (Проверка по карточкам или жесты можно показывать).Выставление оценок. (С комментариями).**3.Рекомендуемое домашнее задание.**Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (20-25)Упражнения для укрепления пресса (20-25). | 2м 30с.30сек | Учащиеся организованно уходят из зала. |