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 с  4м  1м 30с  3м  1м  30с  30с  30с  30с  30с  30с  30с  30с | | 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» | | 10м  8м  9м.  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. |