**ШКОЛА-ЛИЦЕЙ № 101**

**План – конспект урока физической культуры в 5 классе**

***Проводящий*:** Беркендин К.Г.

***Наблюдающие и составители*:** Дилеева И.И., Ходзинская Н.И., Кораблев А.Е.

***Консультант*:** Ревякин А.Н.

***Тема урока***: «Технические элементы баскетбола».

***Цель урока***: Освоить технику основных элементов игры

***Задачи урока***:

1. Разучивание комплекса упражнений с мячами.

2. Совершенствование стойки и перемещения в стойке.

Обучение технике ловле и передачи мяча двумя руками от груди,

3 Развитие координации, ловкости, быстроты.

4. Воспитание трудолюбия, внимательности, активности.

***Тип урока***: обучающий.

***Методы проведения***: фронтальный, групповой (в парах), игровой, соревновательный.

***Место проведения***: спортивный зал.

***Оборудование и инвентарь***: баскетбольные и малые мячи, стойки.

***Дата и время проведения***:18 октября 2013г. 14.00-14.45 (1 урок)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Части урока*** | ***Дозировка*** | ***Методические указания*** |
| **Подготовительная часть**  Построение, приветствие, сообщение задач.  ***Ходьба:***  - на носках руки вверх;  - на пятках руки за голову;  - на внешней стороне стопы, руки на пояс;  -ходьба на внутренней стороне стопы, руки за руки за спину.  ***Бег:***  -приставными шагами правым и левым боком;  - спиной вперёд;  - «змейкой»;  ***Общеразвивающие упражнения в движении***:  - смена положения рук (вперёд, вверх, в стороны, на пояс);  - круговые движения кистью в лучезапястных суставах;  - круговые движения согнутых рук вперёд и назад;  - ходьба выпадами с поворотом туловища;  - ходьба в полуприседе, руки на пояс,  - прыжки в приседе.  ***Упражнения мячами.***  - перевод мяча за спиной;  -перевод мяча между ног (« восьмёрка»);  - бросок мяча вверх правой рукой, ловля правой;  -бросок мяча вверх левой рукой, ловля левой;  - бросок мяча вверх правой рукой ловля левой и наоборот («жонглёр»); | **15 мин**  1 мин  2 мин    2 мин    4 мин    6 мин | Проверить готовность учащихся к уроку.  Обратить внимание на осанку во время выполнения хода  Бег игрока в баскетболе отличается от обычного бега: ноги согнуты в большей степени, стопа ставится с пятки на носок или на всю стоп  Следить за осанкой учеников, дыханием, точностью движений  Построение класса в две шеренги с интервалом 5 метров. Следить за правильностью держания мяча (пальцами, не касаясь ладонью), точностью выполнения бросков.  Передавать мяч можно любым способом, не переступая условную линию. Если мяч упадёт перед линией, его надо вывести за линию и лишь после этого выполнить передачу. Выигрывает пара, которая первой и без ошибок выполнит 20 передач. |
| **Основная часть.**  ***Совершенствование техники перемещения игроков*:**  Перестроение класса в две шеренги  По показу учителя перемещения с изменением направления  Перемещение с двух шагов, прыжок  Перемещение с двух шагов, прыжок с разворотом  Разделить класс парами  ***Передача мяча двумя руками от груди***.  Это наиболее надёжный и распространённый способ. Удобное исходное положение позволяет быстро послать мяч в нужном направлении.  - передача двумя руками от груди,  - то же с отскоком от пола  - передача мяча в тройках на месте  - передача мяча в тройках в движении  Как вы думаете из всех способов ловли мяча какой самый надежный?  (двумя руками)  Почему вы считаете, что он самый надежный?  (т.к. площадь соприкосновения с мячом больше)  Каким на ваш взгляд будет являться самый сложный способ ловли мяча?  (ловля мяча одной рукой)  Почему он считается самый сложный?  (т.к. сложнее погасить скорость и площадь соприкосновения меньше)  Подумайте самостоятельно какая передача мяча наиболее рациональная на короткие и средние расстояния?  (двумя руками от груди)  Обменяйтесь идеями. Обсудите что общего в ловле и передаче мяча? Ясно сформулируйте свою идею. Обсудите эти идеи друг с другом  ***Эстафеты баскетболиста****:*  - эстафета «Гонка мячей» - Капитан располагается в трёх метрах лицом к команде. По сигналу учителя капитан передаёт мяч первому участнику, тот возвращает мяч обратно и занимает место в конце колонны. Затем капитан передаёт мяч следующему участнику и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока последний участник не передаст мяч капитану. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданием.  Команды стоят в две колонны за линией старта, капитан находится на расстоянии 5 м от команды с мячом . По сигналу капитан передает мяч от груди первому игроку в колонне и бежит к конец колонны, первый игрок в команде с ведением добегает до места капитана, и передает мяч двумя руками от груди второму игроку в колонне  - команды стоят в две колонну за линией старта, на расстоянии 3м расположена стойка и 5 м лежит обруч. По сигналу первый игрок ведением мяча добегает до стойки, берет мяч в руки делает два шага и двумя ногами становится в обруч, делает разворот и передает мяч двумя руками от груди следующему игроку в колонне. | **28 мин** | Объяснение учителя и показ стойки баскетболиста  Принять стойку баскетболиста  Объяснение учителя техники ловли и передачи мяча  Следить:  за сгибанием 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.    .  .    Класс разделить на две команды. Построение в две колонны.  Следить за тем, чтобы капитаны не переступали условленную линию. В случае падения мяча у одного из участников, он бежит за мячом, возвращается на своё место в колонне и только после этого передаёт мяч капитану. |
| **Заключительная часть**  Построение. Подведение итогов. | **2 мин** | Домашнее задание: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; упражнения с малым мячом.  Оценки за урок. |