План – конспект урока физической культуры в 5 классе

Тема урока: «Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди».

Цель урока: Разучивание техники ловли и передачи мяча 2-мя руками от груди

Задачи урока:

1. Совершенствовать стойку и перемещения в стойке.

2. Обучить технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди,

3.Развивать координацию и ловкость.

4. Воспитывать внимание

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:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дозировка | Методические указания |
| Подгото-  вительная часть – 15 минут | 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 с 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»); | 3 мин    3 мин    2 мин    3мин    4 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  Руки прямые  Следить за правильностью держания мяча  (пальцами, не касаясь ладонью), точностью выполнения бросков |
| Основная часть – 28 минут | 1.Совершенствование техники перемещения игроков:  По показу учителя перемещения с изменением направления  Перемещение с двух шагов, прыжок  Перемещение с двух шагов, прыжок с разворотом  2.Передача мяча двумя руками от груди.  Объяснение учителем и показ различных передач при игре в баскетбол  1.Как вы думаете какой способ ловли мячаиз всех самый надежный?  Ответ: двумя руками от груди  2.Почему вы считаете, что он самый надежный?  Ответ: т.к. площадь соприкосновения с мячом больше  3. Каким на ваш взгляд будет являться самый сложный способ ловли мяча?  Ответ:ловля мяча одной рукой  4. Почему он считается самый сложный?  Ответ: т.к. сложнее погасить скорость и площадь соприкосновения меньше  Практическая отработка:  - передача двумя руками от груди,  - то же с отскоком от пола  - передача мяча в тройках на месте  - передача мяча в тройках в движении  Вопрос к учащимся:  1.Что общего в ловле и передаче мяча?  Эстафеты баскетболиста:  1.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.  2.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  3. 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. | 3 минуты  2 минуты  3 минуты  10 минут  1 минута  9 минут | Построение класса в две шеренги с интервалом 5 метров.  Передачу выполнять в стойке баскетболиста  при диалоге с учащимися, ставить проблемные вопросы  при беседе  добиваться активности от учащихся  Следить:  за сгибанием ног в коленных суставах и их выпрямлении в момент передачи,  движением кисти с одновременным разгибанием рук,  Обсуждение в 2-х группах  Класс разделить на три команды. Построение в три 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 2 минуты | Построение. Подведение итогов.  Отмечаем лучших учащихся.  Оценки за урок. | 2 минуты | Домашнее задание: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; упражнения с малым мячом. |