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 ходаБег игрока в баскетболе отличается от обычного бега: ноги согнуты в большей степени, стопа ставится с пятки на носок или на всю стопСледить за осанкой учеников, дыханием, точностью движенийРуки 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, прыжокПеремещение с двух шагов, прыжок с разворотом2.Передача мяча двумя руками от груди.Объяснение учителем и показ различных передач при игре в баскетбол1.Как вы думаете какой способ ловли мячаиз всех самый надежный?Ответ: двумя руками от груди2.Почему вы считаете, что он самый надежный?Ответ: т.к. площадь соприкосновения с мячом больше3. Каким на ваш взгляд будет являться самый сложный способ ловли мяча?Ответ:ловля мяча одной рукой4. Почему он считается самый сложный?Ответ: т.к. сложнее погасить скорость и площадь соприкосновения меньшеПрактическая отработка:- передача двумя руками от груди,- то же с отскоком от пола- передача мяча в тройках на месте- передача мяча в тройках в движенииВопрос 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 колонне3. 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 минуты2 минуты3 минуты10 минут1 минута9 минут  | Построение класса в две шеренги с интервалом 5 метров. Передачу выполнять в стойке баскетболистапри диалоге с учащимися, ставить проблемные вопросыпри беседедобиваться активности от учащихсяСледить: за сгибанием ног в коленных суставах и их выпрямлении в момент передачи, движением кисти с одновременным разгибанием рук,Обсуждение в 2-х группахКласс 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. |