**План – конспект**

**урока физической культуры в 5 классе**

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

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

**Задачи урока:**

1.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча правой и левой рукой, бросков в кольцо.

2.Развитие координации, ловкости, быстроты.

3. Воспитание трудолюбия, внимательности, активности.

**Тип урока:** обучающий.

**Методы проведения:** фронтальный, групповой, игровой, соревновательный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:** баскетбольные мячи, фишки.

**Дата и время проведения**: 5 апреля 2015г.,

Учитель физической культуры Игнатьев Юрий Александрович

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Учебный материал** | **Дозировка** | **Методические указания, примечания** |
| Подготовительная | **1.Построение, приветствие. Цель и задача урока**- Научиться ведению и передаче мяча.- Быть внимательным.- Выполнять правильно упражнения.**3. Разминка. Общеразвивающие упражнения.**1) Повороты направо, лёгким бегом:-бег приставным шагом правым боком, левым, спиной вперед;-бег с заданием по свистку (1свисток-остановка, 2 свистка - присесть, 3 свистка – бег в обратном направлении).2)-челночный бег (до каждой линии волейбольной площадки)3) Круговые вращения рук с перекатом с пятки на носок (в движении)4) Ходьба «руки за голову», правым коленом касаемся правого локтя, левым коленом – левого локтя.5) Выпады вперед с закручиванием туловища в сторону впереди стоящей ноги.6) Ходьба в полном приседе. 7) Получение мячей в движении.8) Перестроение в 2 колонны. Дистанция- 2 метра, интервал - 4 метра.9) Броски мяча вверх с хлопками (по заданию учителя).10) Вращение мяча вокруг талии вправо и влево.11) Вращение мяча вокруг ног (восьмёрка).12) Мяч за голову, отпускание мяча, прием мяча двумя руками за спиной, пробрасывание мяча между ног. | 1-2 минут2 минуты0,5 кругаповторяем 2-3 раза | Соблюдение осанкиМаксимальная амплитуда движения рук и ног.руки за голову. |
| Основнаячасть | 1.Ведение мяча: - на месте, встать, сесть (правой, левой рукой); - ведение мяча, сесть, лечь, встать; - ведение мяча между ног; - ведение мяча «змейкой», дальней от противника рукой; - ведение мяча с броском в кольцо, обводом противника; - ведение мяча в парах.2.Передача мяча в парах: - двумя руками от груди одновременно двух мячей; - двумя руками от груди с имитацией обмана; - двумя руками от груди с вращением мяча вокруг талии; - двумя руками из-под ног; - двумя руками из-за головы; - одной рукой от плеча; - двумя руками от груди в движении с броском мяча в кольцо обманом противника; - передачи в тройках в движении с броском мяча в кольцо; - передача мяча в тройках в движении с двумя ударами о пол.3.Ведение, два шага, бросок мяча в кольцо.4. Двусторонняя игра.5. Релаксационные упражнения.  | 3-4 раза1-2 раза5-6 раз2-3 раза1-2 раза2-3 раза12-15 раз10-12 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз5-6 раз3-4 раза3-4 раза1-2 раза10 минута2 мин | Соблюдение стойки баскетболиста.Правильное ведение мяча.Один мяч отскакивает от пола.Не отрывать одну ногу от пола.Вспомнить правила игры. Судейство. |
| Заключительная часть | **4. Подведение итогов урока. Выставление оценок.**Какие задачи были поставлены на урок?Чему научились? | 3 минуты | Концентрация внимания. |