**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** |
| Подго  тови  тельная | **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 минут  2 минуты  0,5 круга  повторяем 2-3 раза | Соблюдение осанки  Максимальная амплитуда движения рук и ног.  руки за голову. |
| Основ  ная  часть | 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 раза  1-2 раза  5-6 раз  2-3 раза  1-2 раза  2-3 раза  12-15 раз  10-12 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  3-4 раза  3-4 раза  1-2 раза  10 минута  2 мин | Соблюдение стойки баскетболиста.  Правильное ведение мяча.  Один мяч отскакивает от пола.  Не отрывать одну ногу от пола.  Вспомнить правила игры. Судейство. |
| Заклю  читель  ная часть | **4. Подведение итогов урока. Выставление оценок.**  Какие задачи были поставлены на урок?  Чему научились? | 3 минуты | Концентрация внимания. |