*ПЛАН – КОНСПЕКТ*

*Урока по физической культуре для учащихся 5-го класса*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

***Задачи урока:***

1. *Совершенствовать технику выполнения передачи и ловли баскетбольного мяча.*Развитие « чувства мяча» и координационных способностей
2. *Воспитание дисциплинированности и самостоятельности.*
3. *Развивать ловкость в упражнениях с мячом, скоростно – силовые качества,*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Части урока* | *Содержание урока* | *дозировка* | *Общие методические указания* |
| *1. Подготовительная часть 8-10 мин* | *Построение*  *Приветствие*  *Объявление цели и задач урока.*  *Повторение строевых команд «направо!», «налево!», «кругом!»,*  *разминка:*  *ОРУ в колонне по одному в движении:*  *1) ходьба:*  *- на носках*  *- на пятках*  *- подскоки на каждую ногу*  *- на двух ногах* | *1 мин*  *1 мин*  *1 мин*  *2 кр.* | *Оценка учащихся своего исходного состояния*  *Руки в стороны, плечи опустить, вперед не наклоняться.*  *С продвижением вперед, отталкиваться двумя ногами, руки помогают движению.* |
|  | *2) бег:*  *- обычный* | *1 круг* | *Темп медленный* |
|  | *- с высоким подниманием бедра* | *30 сек* | *Колено- повыше,*  *Назад не отклоняться.* |
|  | *- с захлестыванием голени* | *30 сек* | *Руки- вдоль туловища согнуты в локтях, бедро и туловище- прямая линия.* |
|  | *3) ходьба* |  |  |
|  | *4) ОРУ* |  |  |
|  | *а) И.П. – О.С.*  *1-2 поднимаясь на носках, руки дугами наружу (через стороны), хлопок над головой*  *3-4 вернуться в и. п.* | *6-8 раз* | *вдох*  *выдох* |
|  | *б) И.П. – ноги врозь, руки в стороны, ладонями вперед.*  *1 поворот туловища влево, хлопок правой по левой.*  *2 вернуться в И.П.*  *3-4 то же в правую сторону.* | *6-8 раз* | *выдох*  *вдох* |
|  | *в) И.П. – ноги врозь, руки в стороны*  *1 наклон туловища вправо, хлопок над головой*  *2 И.П.*  *3-4 то же в другую сторону.* | *6-8 раз* | *вдох*  *выдох* |
|  | *г) И.П. – О.С.*  *1 наклон вперед, хлопок под коленом правой ноги*  *2 выпрямиться в И.П.*  *3-4 то же к другой ноге.* | *6-8 раз* |  |
|  | *д) И.П. – руки в стороны*  *1-2 присед на носках, хлопок перед собой*  *3-4 И.П.* | *6-8 раз* | *ладони вперед*  *выдох*  *вдох* |
|  | *е) подскоки на месте с хлопками ладонями спереди и сзади.* |  | *На каждый счет* |
| *2.*  *Основная часть.28- 30 мин.* | *I Совершенствовать технику выполнения передачи и ловли баскетбольного мяча.*   1. *Передача мяча двумя руками от груди в парах на расстоянии 5—б м друг от друга .* 2. *Передача мяча в парах с выполнением до­полнительного задания:*   *а) подкинуть мяч над со­бой, поймать его и передать партнеру;*  *б) ударить мячом о пол, поймать и передать партнеру.*  *в) передача мяча одной рукой от плеча.*   1. *Передача мяча двумя руками от груди змей­кой от одной шеренги к другой*   *II Развитие « чувства мяча» и координационных способностей*  *Упражнения:*   1. *Руки в стороны. Перебрасывать мяч из одной руки в другую над головой.* 2. *Подбросить мяч вверх на небольшую высоту, сесть на пол, затем быстро встать и поймать его.*   *Варианты выполнения:*  *а) выполнить прыжок на 360°;*  *б) три раза похлопать в ладоши.*  *3. В стойке баскетболиста (ступни на одной ли­нии) передавать мяч с руки на руку по восьмерке вправо вокруг ног. То же влево.* | *20 раз*  *6-8 раз*  *6-8 раз*  *6-8 раз* | *Построить обучаемых в две разомкнутые шеренги лицом друг к другу на расстоянии 5-6 м.*  *Расстояние между учащимися в шеренге – 1 метр.*  *мяч над плечом, кисть направлена назад; передача выполняется быстро и сильно.* |
|  | *Эстафеты:*  *1) И.П. в колонну по одному. По команде «Марш!» поочередно бег до барьера с мячом в руках, бег к команде, передача эстафеты.*  *2) Отнеси мяч ногами.*  *Зажав баскетбольный мяч между колен, прыгать до барьера, оббежать барьер и бегом передать мяч очередному.*  *3) Ловкие и быстрые.*  *И.П. ноги врозь.*  *По команде направляющий оббегает барьер, команду, передает мяч между ног товарищей. И т.д.*  *4) то же (см. 3) передача мяча через голову.*  *5) Эстафета «Передача мя­ча сбоку в колоннах» (с поворотом туловища влево и вправо).*  *Методические указания. Играющие делятся на несколь­ко команд. Они выстраиваются параллельно в ко­лонну по одному на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Впередистоящий получает мяч. По сигналу учителя команды начинают передавать мяч в колоннах из рук в руки со скручиванием туло­вища поочередно налево и направо (рис.). Послед­ний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч стоящему сзади. Игра про­должается до тех пор, пока впередистоящий не зай­мет свое место и не поднимет мяч над головой. Основное внимание занимающихся должно быть об­ращено на технику держания мяча.* |  | *Побеждает команда, набравшая большее число «очков»*  *В случае потери подобрать его и продолжать соревнование.* |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| *3.Заключительная часть*  *3-5 мин* | *1. Упражнение на восстановление*  *2. Построение. Подведение итогов урока* | *2 мин*  *1 мин* | *Следить за осанкой* |