План-конспект урока по баскетболу для 5 класса

**Тема**: Совершенствование элементов баскетбола

**Цель**: Проверка умений и навыков ловли и передачи мяча, совершенствование техники ведения мяча и броска по кольцу.

**Задачи**: 1) образовательная;

 - проверка умения передачи мяча на месте и в движении.

 - совершенствование ведения мяча в движении и бросок по кольцу.

 2)развивающая;

 - развитие двигательных качеств – быстроты, координации.

 3) воспитательная;

 - воспитание морально-волевых качеств.

Место проведения: спортивный зал МБОУ СШ № 34

Инвентарь: баскетбольные мячи, свисток, секундомер.

Учитель физкультуры: Головкина Ольга Евгеньевна.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Вводно-подготовительная часть. |  15 мин |  |
| 1. Построение,рапорт, приветствие, сообщение задач урока.
 |  1 мин. | Стоять смирно. Проверить наличие спортивной формы. |
| 1. а) бег:

- гладкий бег с прыжками под щитами;-бег змейкой по залу;-приставными шагами правым боком с ускорением по прямой;-приставными шагами левым боком с ускорением по прямой;-с высоким подниманием бедра;-с захлестыванием голени назад;-подскоки;-спиной вперед. |  2 мин. 2 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин. 1 мин.   | Бег в умеренном темпе. Выполнять в колонну по одному.Руки на пояс.Смотреть через левое плечо. |
| б) ОРУ в движении:-ходьба на носках;-ходьба на пятках;-на внешней и внутренней сторонестопы;-кисти в замке;-рывки руками перед грудью;-правую руку вверх, рывки руками;-наклоны на каждый шаг к правой и левой ноге. | 20 сек.20 сек.20 сек.30 сек.8-10 раз8-10 раз8-10 раз | Руки за голову.Руки за спину.Руки на пояс.Касаться пальцами рукноска стопы. |
| Основная. | 20мин |  |
| 1.Передачи мяча в парах на местеа) двумя руками от груди;б)правой рукой от плеча;в)левой рукой от плеча. | 3 мин. | Перестроить класс в две шеренги в своих парах с одним мячом на двоих. |
| 2.Ведение мяча с обводкой пассивного защитника. | 3 мин. | В одну сторону правой рукой, в другую левой. Остановка прыжком с поворотом и передачей мяча двумя руками от груди с отскоком от пола. |
| 3.Обводка пассивного защитника по кругу. | 3 мин. | Первые номера обводят, вторые стоят (затем наоборот). |
| 4.Передачи в движении приставным шагом двумя руками от груди. | 3 мин. | Выполняется бросок в кольцо. |
| 5.Ведение мяча, 2 шага, бросок одной рукой в кольцоа) с правой стороныб) с левой стороны. | 4 мин. | Выполняется на 2 кольца. |
| 6. Учебная игра в баскетбол. | 4 мин. | Следить за правилами игры. |
| Заключительная. | 5 мин. |  |
| 1.Построение, игра на внимание. | 3 мин. |  |
| 2.Поведение итогов урока, выставление оценок, организованный уход из спортивного зала в раздевалку. | 2 мин. |  |