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 стороне  стопы;  -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 раз  8-10 раз  8-10 раз | Руки за голову.  Руки за спину.  Руки на пояс.  Касаться пальцами рук  носка стопы. |
| Основная. | 20мин |  |
| 1.Передачи мяча в парах на месте  а) 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 кольцо  а) с правой стороны  б) 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. |  |