**План-конспект урока по физической культуре на тему:**

**"Совершенствование техники передачи, ловли и ведения баскетбольного мяча".**

**5 класс**

Тип урока: совершенствование.

движении; совершенствование техники ведения; совершенствование техники передвижений в стойке

Цели:  *Образовательные:*  совершенствовать передачу – ловлю мяча на месте, при встречном баскетболиста.

*Развивающие:* развивать двигательные качества – ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые; развитие специальной выносливости посредством игровой подготовки.

*Воспитательные:* воспитывать морально-волевые качества – смелость, честность, коллективизм, ответственность.

Инвентарь**:** баскетбольные мячи, кегли, свисток.

Ход урока.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока | Содержание урока | Дози-ровка | Методические указания |
| Подготови-тельная   часть  8  мин | 1. Построение, приветствие.      Сообщение задач урока.      Инструктаж по технике безопасности. | 1 мин | Отметить отсутствующих, обратить внимание на спортивную форму |
|  | 2.  Строевые приемы - повороты на месте | 30 сек. |  |
|  | 3. Ходьба:   - обычная (по залу);  – на носках, руки вверх;  – на пятках, руки за голову, в сторону;  – ходьба на внешней стороне стопы;  - ходьба на внутренней стороне стопы. | 2 мин | Соблюдать дистанцию,  спина прямая,  смотреть вперед |
|  | 4. Медленный бег (по диагонали, через центр, противоходом, змейкой)  - с высоким подниманием бедра;  - с захлёстыванием голени;  - с ускорением.  - по сигналу поворот на 180º  5. Передвижения приставными шагами    - правым, левым боком с имитацией передач, бросков от груди | 3 мин | Соблюдать дистанцию, следить за согласованностью ног и рук; следить за координацией движений;  руки выпрямлять до конца, кисти наружу. |
|  | 6. Ходьба:   - обычная (по залу);  -  руки вверх – вдох; руки вниз - выдох | 30 сек.  2-3 раза | восстановление дыхания |
|  | 7. Перестроение в 2 колонны | 30 сек | “Налево в колонну по два – Марш” |
| Подготови-тельная  часть  7 мин | 1.Общие развивающие упражнения    1) – И.П. – ноги врозь, руки на пояс;        Наклон головы:        1 – вперед        2 – назад        3 – влево        4 – вправо       - Упражнение закончили!    2)  – И.П. – ноги врозь, руки к плечам;        1–4 – поочередное вращение рук вперед;        -5–8 – то же назад;        - Упражнение закончили!    3) – И.П. – ноги врозь, руки перед грудью в  замок;         1 – руки вперед;         2 – И.П.         3 – руки вверх;         4 – И.П.         -Упражнение закончили!     4) – И.П. ноги врозь, правая рука вверх        1-2 – рывок руками назад;        3-4 – смена рук, рывок назад        -Упражнение закончили!     5) – И.П. – ноги врозь, руки на пояс        1–2 – поворот туловища вправо, левая рука вперёд;         3–4 – то же, влево     6)  – И.П. – ноги врозь, руки на пояс.          1–2 – наклон вправо, левая рука вверх;          3–4 – то же влево, правая вверх      7) – И.П. – основная стойка         1 – руки вверх;         2 – наклон вперед;         3 – присед, руки вперед         4 – И.П. | 7 мин  3 р  3 р  3 р  3 р  3 р  3 р  3 р | спина прямая, подбородком касаться груди   Смена мест шеренгами после окончания упражнения    вращения в большой амплитудой    ладонь вывернуть вперед, вверх        подняться на носки    стопы не сдвигать, локти в стороны    ноги прямые, наклон строго в сторону    прогнуться, руками достать пол; спина прямая |
| Основная часть 22 мин | 1. Ловля и передача мяча от груди (в игровой форме)  1) Ведение правой-передача-ловля-ведение левой-передача партнёру;  2) Ведение мяча при передвижении приставным шагом (левым боком-правой рукой; правым боком-левой рукой);  3) Ведение спиной вперёд-передача-ловля-ведение спиной вперёд-передача партнёру | 8 мин | Учащиеся строятся по 2 вдоль лицевой линии; по команде выполняют ведение б/б мяча правой рукой до стены (лицевой линии)-выполняют передачу –ловят мяч - ведение левой рукой -передача партнёру; ноги чуть согнуты в коленях, кисть в форме “воронки”, локти в стороны – вниз. При ловле руки впереди встречают мяч |
|  | 2. Перестроение | 30 сек | в два круга |
|  | 3. Совершенствование передач, ловли баскетбольного мяча    1) Игра  “Гонка мячей по кругу”.  По сигналу капитан передает мяч по кругу до тех пор, пока он не вернется к капитану.  Получив мяч, капитаны поднимают руки с мячом вверх.     2) Игра «Мяч капитану».  Капитан в центре круга. Передача мяча от груди 2 руками через капитана.    3) «Карусель». Капитан в центре, по команде передвижение по кругу приставными шагами с передачей через центр. | 8 мин | Следить за техникой выполнения передач и ловли мяча |
|  | 4. Перестроение | 30 сек. | в 2 колонны |
|  | 5. Игра «Метко в цель». Учащийся с мячом стоит на расстоянии от колонны. По сигналу передача партнёру в колонне - присед и т.д. | 5  мин. | Следить за согласованностью движений. |
|  | 6.  Игра «Кто быстрей?». Капитаны команд строят свою команду за линией в одну колонну. Ведение до лицевой линии - бросок в щит –ловля; обратно с ведением до средней линии -передача партнёру. |  | Следить за правильным выполнением игры: ведения, бросков, ловли, передач. |
| Заключительная часть  3  мин | 1. Игра “Запретное движение”  Учитель выполняет разные движения, а ученики их выполняют вместе с ним. Одно движение запретное и его выполнять нельзя. При выполнении движений учитель неожиданно выполняет запретное движение. Ученик, который повторит его, становится в круг и игра продолжается дальше. | 2 мин | Движения менять в течение игры |
|  | 2.  Подведение итогов урока.         Выставление оценок.         Домашнее задание.         Прощание с классом:        - Спасибо за урок, до свиданья! | 1 мин. | Отметить отличившихся учеников, домашнее задание: отжимание, наклон корпуса (пресс) |