**Тема урока: спортивные игры в 5 классе.**

Место проведения: спорт. зал.

Дата проведения:

Оборудование: мячи, плакаты.

**Задачи и цели:**

1.Совершенствование ведения мяча правой рукой, левой рукой, на месте, в шаге, в движении.

2.Обучение передач баскетбольного мяча.

3.Совершенствование бросков баскетбольного мяча в щит.

4.Воспитание ловкости на уроке.

5.Воспитание интереса учащихся к игре баскетбол.

В 1891 году преподаватель , тренер школы Джеймс Нейсмит решил разнообразить свои занятия. Он использовал элементы древних инков. Вкопал два столба, и повесил на них плетеные корзины. Ребята забивали мяч в эти корзины. Изменялись правила и получилась у нас новая игра, которая называется баскетбол.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: (8-10 мин)**

Равняйсь, смирно. направо в обход по залу шагом марш.

Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба на носках, руки вытянуты вверх, ходьба на пятках, руки за головой.

**На скале в древней Элладе были высечены слова:**

**Хочешь быть красивым - бегай**

**Хочешь быть сильным – бегай**

**Хочешь быть умным -бегай.**

Медленный бег с изменением направления по сигналу, бег приставным шагом правым и левым боком. Ходьба с восстановлением дыхания и перестроение в 3(4) колонны на упражнения с мячом.

Мы выходим на площадку

Начинаем мы зарядку

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна,

От лени и болезни

Спасает нас она.

**ОРУ с мячом.**

1.поднимание на носки

И,П,-стоя ноги вместе, руки с мячом опущены.

На 1 подняться-потянуться

На 2 одновременно руки с мячом опустить принять ИП(7-8 раз)

2.повороты туловища(7-8 раз).

ИП-стоя ,ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.

На 1- руки с мячом поднять вперед,

На 2 –поворот туловища с руками налево,

На 3 –поворот с мячом в руках вперед,

На 4- вернуться в и п , то же самое выполнить вправо.

3. глубокие наклоны (7-8 раз)

ИП- стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.

На 1 –руки с мячом поднять вверх,

На 2 – наклон вниз, мячом дотронуться пола,

На 3- руки с мячом поднять вверх,

На 4 – вернуться в ИП

4.Подтягивание колен(7-8раз)

ИП-стоя , ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, мяч на уровне пояса.

На 1- поднять левую ногу, коленом коснуться мяча.

На 2 опустить ногу.

На 3- поднять правую ногу, согнутую в колене, коленом коснуться мяча

На 4- опустить ногу

Вернуться в ИП.

5.приседание ( 7-8 раз)

ИП- стоя, ноги вместе, руки с мячом у груди.

На 1- сесть, руки с мячом вытянуть вперед,

На 2 – встать,

Вернуться в ИП

6.Показ мяча (7-8 раз

ИП-сидя ягодицами на пятках, руки с мячом впереди на коленях.

На 1 –встать

На 2-руки с мячом вытянуть вперед, одновременно левую ногу вытянуть влево на носок

На 3- ногу и руки с мячом одновременно убрать на место.

На 4 – сесть на ягодицы, руки с мячом положить на колени в ИП.

7. прыжки (10 раз по 3 подхода).

ИП- ноги вместе, мяч в руках. Можно прыгать с мячом в руках.

8. Надувание шара (2-3 раза)

ИП- стоя , мяч зажат между ног, кисти рук сложены лодочкой, делать вдох носом., выдыхать через рот (имитация надувания воздушного шара).

Ходьба с перестроением в колонну по одному.

**Баскетбол игра такая:**

**Занимайся круглый год,**

**Не лежу я, ожидая,**

**Когда солнце припечет**

**Я все качества отлично**

**Развиваю у ребят.**

**Кто мне предан безгранично,**

**Тем всегда помочь я рад.**

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (20-25 минут**)

1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз
2. Ведение мяча на месте правой рукой.
3. Ведение мяча на месте левой рукой.
4. Ведение мяча попеременно.
5. А)передачи двумя руками от груди;

Б)двумя руками из- за головы,

В)одной рукой от плеча;

Г)двумя руками снизу

6. Ведение мяча в движении;

7. Броски по баскетбольному кольцу.

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (8-10 мин)**

Перестроение на эстафеты.

1 ведение мяча правой и левой рукой.

2 передачи над головой

3 передачи под ногами

4 броски в баскетбольный щит

Перестроение из 4 колонн в колонну по 1 марш

Ходьба в колонне по одному с перестроением в шеренгу. Рассказать об ошибках . подвести итоги урока . организованный выход из зала.