**Урок физкультуры в 5-м классе по спортивным играм (баскетбол). Тема: "Обучение технике перемещений"**

* [Капаев Олег Александрович](http://festival.1september.ru/authors/208-047-176), *учитель физической культуры*

**Разделы:** [Спорт в школе и здоровье детей](http://festival.1september.ru/sport/)

**Задачи урока:**

* Обучение технике перемещений, стойке баскетболиста.
* Развитие быстроты, ловкости, координации, памяти.
* Воспитание внимательности, дисциплинированности.

**Тип урока:** обучающийся.

**Метод проведения:** индивидуальный, поточный, фронтальный.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь:** 2 волейбольных мяча, 8 стоек, 16 кеглей

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ (организационно-методические указания)** |
| **I** | **Вводная** | **15 мин** |  |
| 1. Построение | 1 мин | Физорг сдает учителю рапорт о готовности класса к уроку: «Класс, равняйсь! Смирно! Класс к уроку готов» Учитель: «Здравствуйте!» Ученики: «Здравствуйте!» |
| 2. Сообщение задач |  |
| 3. Знакомство со спортивными играми – баскетбол, мини-баскетбол | 1 мин | Историческая справка: в 1891 году американский преподаватель Джеймс Нейсмит придумал игру баскетбол.  См. [Приложение 1](http://festival.1september.ru/articles/527448/pril1.doc). |
| 4. Строевые упражнения:   1. «Налево!» 2. «Направо!» 3. «Кругом!» 4. «Дистанция!» 5. «Интервал!»   Построение в колонну, шеренгу | 2 мин | Выполнение строевых упражнений:   * на месте * в движении повороты выполняются через левое плечо.   Название строя ученики называют хором. |
| 5. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении:   * и.п.; руки на пояс, наклоны головы;   http://festival.1september.ru/articles/527448/img1.gif | 8 мин | При ходьбе, туловище держать прямо, плечи развернуть назад, соблюдать осанку. |
| 2) круговые движения    головы влево, вправо; | При ходьбе, туловище держать прямо, плечи развернуть назад, соблюдать осанку. |
| 3) и.п.: руки к  плечам:  http://festival.1september.ru/articles/527448/img2.gif | Кисти рук плотно прижаты к плечам. |
| 4) и.п.: руки к плечам: поочередное круговое движение согнутых рук вперед, назад (на 4 счета); | Кисти рук плотно прижаты к плечам. |
| 5) наклоны туловища вперед, руки вниз (на каждый шаг); | Наклон делать как можно глубже, руками стараться касаться пола. |
| 6) выпады «пружинистым шагом» поочередно левой, правой ногой: - лицом вперед; - правым боком; - левым боком; | Выпады стараться делать как можно резче. |
| 7) прыжки на двух ногах:  http://festival.1september.ru/articles/527448/img4.gif | Высокие прыжки выполнять как можно выше, помогая руками. |
| 6. Бег равномерный, медленный:   * лицом вперед; * спиной вперед; * приставными шагами | 2 мин | Ученики бегут в колонне, соблюдая дистанцию с изменением направления. Обратите внимание на постановку стоп. См.[Рисунок 1](http://festival.1september.ru/articles/527448/img1.doc). Бег спиной: с носка ставится стопа; приставной шаг: пятки стоп приподняты |
| **II** | **Основная** | **20 мин** |  |
| 1. Стойка баскетболиста:  1) принять стойку, приподняться на носки, равномерно распределив тяжесть тела на обе ноги; возвратиться в исходное положение; | 10 мин | Стойка является исходным положением для всех приемов с мячом и действий без мяча. См. [Рисунок 3](http://festival.1september.ru/articles/527448/img3.doc). |
| 2) из положения, стоя на носках, ноги врозь перенести тяжесть тела с одной ноги на другую и затем принять положение стойки, согнув ноги в коленях;  http://festival.1september.ru/articles/527448/img3.gif | Тяжесть тела равномерно распределяется на обе стопы, расстояние между ними 40 см, колени согнуты, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти расставлены вперед в стороны и располагаются у груди. |
| 2. Перемещения: 1) ходьба – ускорение; 2) бег на месте, ускорение; | 10 мин | Класс перестраивается по команде «Налево по четыре, марш!». Упражнения выполняются в шеренгах по сигналу учителя. |
| 3) ускорение, поворот на 360°, ускорение; 4) бег с изменением направления («змейкой»); - лицом вперед; - спиной вперед; | См. [Рисунок 2](http://festival.1september.ru/articles/527448/img2.doc). |
| 5) приставными шагами | Остаются  после выполнения за противоположной линией. По сигналу учителя выполняют задание в обратном направлении. |
| **III** | **Заключительная** | **10 мин** |  |
| 1. Подвижная игра «Охотники и утки» | 8 мин | См. [Приложение 2](http://festival.1september.ru/articles/527448/pril2.doc) |
| 2. Подведение итогов, построение | 2 мин | Повторение терминологии: **техника, стойка баскетболиста, баскетбол** (в переводе с англ.) -*мяч* |