**План-конспект урока**

**для учащихся 5-х классов**

**Место проведения:** спортивный зал

**Тип урока:**учебно-тренировочный

**Раздел:**баскетбол

**Цель:** Содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе

физического воспитания, развитие двигательной активности, укрепление

физического и психологического здоровья.

**Задачи:** 1.Закрепить навыки ведения мяча с изменением

направления движения.

2.Совершенствовать передачу мяча разными способами.

3.Рзвивать ловкость, быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества

в учебной игре по упрощённым правилам.

4.Воспитывать чувство коллективизма ответственности и взаимопонимание.

**Инвентарь:**баскетбольные мячи, секундомер, свисток, фишки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Дозировка | Методические  Указания |
| 1. | Подготовительная часть | 15 мин. |  |
| 1) | Построение, сообщение задач урока | 30 сек. |  |
| 2) | Строевые упражнения на месте | 30 сек. | Повороты направо, налево, кругом |
| 3) | Передвижение в одну колонну | 1 мин. |  |
| 4) | Ходьба: - на носках; -на пятках;  -на внутренней части стопы;  -на внешней части стопы;  -перекатом с пятки на носок;  -спиной вперёд;  -спортивным шагом |  | Руки вперёд; руки в стороны; руки на пояс  Смотрим через левое плечо |
| 5) | Бег: -правым боком приставными  шагами;  -левым боком приставными шагами;  -с подскоком на одной ноге, на другой;  -с высоким подниманием бедра;  -захлёстывание голени назад | 1 мин. | Руки на пояс.  Руки на пояс.  С вращением рук вперёд.  Руки впереди.  Руки за спиной. |
| 6) | Ходьба, взять баскетбольные мячи: -подбрасывание мяча перед собой;  -подбрасывание мяча с хлопком;  - перебрасывание мяча с одной руки на другую. | 1 мин. | Руки стараемся выпрямить.  Мяч стараемся не уронить. |
| 7) | Ходьба с ведением мяча: -правой рукой;  -левой рукой;  -ведение поочерёдно;  -ведение, по свистку подбросить мяч;  -ведение, по сигналу поворот на 180,ведение;  -ведение, по сигналу поворот на 360 – ведение. | 2 мин. | Ведение среднее, низкое, высокое.  Ведение среднее.  По сигналу хлопок.  Мяч в руки не брать. |
| 8) | Перестроение в две колонны | 1 мин. | Мяч в руках. |
| 9) | ОРУ на месте с мячом:  1)И.п.-стойка ноги врозь, мяч между ног, руки на пояс:  1- наклон головы влево;  2- наклон головы вправо;  3- наклон головы вперёд;  4- наклон головы назад.  2)И.п.-стойка ноги врозь, мяч в руках, перед грудью:  1-руки вперёд;  2- и.п.;  3- руки вверх;  4- и.п.  3)И.п.-стойка ноги врозь, мяч держать на правой руке:  1-2-мяч перекладываем за головой на левую руку;  3-4- мяч перекладываем с левой руки на правую.  4)И.п. –стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, мяч за головой.  1-2- поворот туловища вправо;  3-4- то же влево;  5-6- руки вверх, скручивание туловища вправо;  7-8-скручивание влево.  5)И.п.- стойка ноги врозь, руки вверх, мяч над головой.  1-4- круговое вращение прямыми руками через правую сторону ;  2-4- то же через влевую.  6)И.п.-стойка ноги врозь, руки вперёд;  1-2- поворот туловища, руки вправо;  3-4- то же влево.  7)И.п.- стойка ноги врозь, руки вверх, мяч над головой.  1-2- наклон туловища вправо;  3-4- то же влево.  8)И.п.- стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, мяч за голову.  1-2- наклон вперёд;  3-4- наклон назад.  9)И.п- стойка ноги врозь, мяч в руках перед собой:  1-2- перекат мяча за спиной, вправо;  3-4- перекат влево.  10)И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, мяч за головой.  1-4- выпад правой ногой вперёд,  пронос мяча под коленом, поменяли ногу;  5-8- выпад левой ногой вперёд,  пронос мяча под левым коленом.  11)И.п. –стойка ноги вместе, руки вниз:  1- руки вверх;  2- руки вперёд (прямые), наклон  3- присесть, руки вперёд  (прямые);  4- и.п.  12)И.п. – стойка ноги вместе. Руки согнуты в локтях, мяч за голову.  10 приседаний | 8 мин.  4 раза  4 раза  8 раз  4 раз  8 раз  4 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  5-6 раз  10 раз | Мяч фиксируется ногами.  Мяч в руках точно перед грудью, максимально выпрямляем руки в локтях.  Контролируем мяч, чтобы не выпал с ладони.  Контроль туловища, локти точно в сторону.  Максимально руки выпрямлены в локтях.  При наклоне вперед, руки параллельно полу. При наклоне назад, прогибаемся в пояснице.  Максимальный поворот в право, в лево.  Наклон выполняется с максимальной амплитудой.  При наклоне вперед, спину прогнуть. При наклоне назад-подбородок прижать к груди.  Стараемся не уронить мяч.  Контроль мяча.  При наклоне вперед, ноги в коленях не сгибать.  Спина вертикально полу, локти точно в стороны, пятки не отрывать от пола. |
| 2. | Основная часть | 25 мин. |  |
|  | 1)Поворот направо. Навыки ведения: - ведение правой рукой | 2 мин. | Одна колонна идёт вправо, другая влево |
|  | 2)Перестроение из колонны по два в колонну по одному | 1 мин. | Мяч держим в руках |
|  | 3)Навыки ведения: - ведение левой рукой;  -ведение по диагонали, правой и левой рукой ( обводим фишки); | 1 мин.  3 мин. | По диагонали обводим два раза |
|  | 4)Перестроение в колонну по два,  совершенствование передачи мяча разными способами:  -передача от груди;  -передача от груди двумя руками с ударом о пол;  -передача мяча от плеча;  - передача мяча от груди в движении, бросок в щит, напарник ловит;  - передача мяча от груди с ударом о пол, бросок мяча в щит, напарник ловит. | 13 мин. | Дистанция два шага.  При передаче мяча,  локти опустить вниз-в стороны. Выполняем отталкивание мяча.  Напарник ловит обязательно мяч; не ловит, приседает-3 раза. |
|  | 5) Учебная игра по упрощённым правилам. | 5 мин. | 1.Передача мяч капитану разными способами, бросок в кольцо.  2.Ведение-передача-бросок. |
| 3. | Заключительная часть | 5мин. |  |
|  | 1)Построение, подведение итогов. |  | Сообщение основных ошибок. |
|  | 2)Выставление оценок. |  |  |
|  | 3)Д/задание: отжимание, упражнение для пресса. |  |  |