**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 | МетодическиеУказания |
| 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 поясСмотрим через левое плечо |
| 5) | Бег: -правым боком приставнымишагами;-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), наклон3- 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 раза4 раза8 раз4 раз8 раз4 раз8 раз8 раз8 раз8 раз5-6 раз10 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. |  |  |